



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**



TESIS:

***“INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA LA  
IDENTIFICACIÓN DE ESTRÉS INFANTIL”***

Que para obtener el título de Licenciada en Enfermería  
presentan:

**Enciso Fuentes Silvia**

**Hernández Hernández Stefanie**

**Sautto Ramos Zuleyma Nallely**

**Directora: Dra. Leticia Cuevas Guajardo**

2014



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## ÍNDICE

Introducción.....	4
Planteamiento del problema.....	5
Pregunta de investigación.....	7
Objetivos.....	7
Justificación.....	8
Antecedentes.....	10
Marco Teórico	
Capítulo I: Estrés.....	11
Capítulo II: Estrés infantil.....	14
Capítulo III: Causas principales del estrés infantil.....	16
Capítulo IV: Identificación del estrés.....	18
Capítulo V: La respuesta al estrés.....	19
V.1 Prevención del estrés infantil.....	26
Hipótesis.....	28
Metodología.....	29
Resultados.....	31
Discusión.....	62
Intervenciones de Enfermería.....	64

Conclusiones.....	64
Referencias bibliográficas.....	65
Anexos.....	67

## ***INTRODUCCIÓN***

---

El estrés infantil no tiene sólo un factor gatillante, pues puede desencadenarse ante diversos factores o situaciones que requieran adaptación o cambio y que producen ansiedad o tensión, además, es muy importante la percepción de los estímulos de cada persona, así como la forma de valorar la realidad, por lo que un mismo fenómeno puede ser evaluado de múltiples maneras dependiendo de la percepción particular de cada persona. Es decir, los factores podrían ser iguales para todos, pero la forma de reaccionar ante ellos dependerá del grado de vulnerabilidad a partir de diferentes eventos y el perfil psicológico del individuo.

De acuerdo a la teoría transaccional propuesta por Lazarous y Folkman, las personas se estresan cuando perciben que un estímulo ambiental amenaza su propio bienestar y las incapacita para hacerle frente de una manera adecuada. Así, el presente trabajo se propuso conocer la manera en que afecta la sobrecarga de trabajo en el infante, además de establecer si existe alguna asociación entre eventos percibidos como amenazantes en dos distintos escenarios: la escuela primaria pública y la escuela primaria privada. Se tomó en cuenta infantes de ambos sexos, de edades de 5 a 9 años, cuyas edades son particulares de los primeros cuatro grados de primaria. Tomándose en prioridad por ser los primeros años en que el infante se expone a cambios y adaptaciones académicas.

Los resultados fueron controversiales, ya que aparentemente la sobrecarga se tiene entendida que se presenta mayormente en la escuela particular sin embargo, influyen factores potencialmente estresantes en el infante distintos al académico, siendo estos de tipo familiar y presentes en mayor porcentaje en la escuela pública que en la privada.

Otro autor de gran relevancia fue Hans Selye quien nació en Viena en 1907. Ya en el segundo año de sus estudios de medicina (1926) empezó a desarrollar su famosa teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrentarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades. Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo.

## ***PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA***

---

El estrés infantil es un estado psicofísico no deseado, que se está incrementando en las últimas décadas, acompañando con los cambios sociales recientes en la historia contemporánea. La modernidad trajo consigo aspectos positivos, pero también más aceleración y ritmo en el vivir cotidiano, individualismo y competencia, menos cooperación y solidaridad. Estos son factores que predisponen la presencia de afecciones en la salud como es el estrés, ya que es considerado uno de los principales desencadenantes de diversas enfermedades tanto emocional como físicamente. Por lo tanto, en la infancia es determinante saber las condiciones y el entorno donde se desarrollan los niños y cuales son aquellos motivos para predisponerlos a desarrollar un estrés infantil. Por otro lado, teniendo presente los estresores, la principal fuente de estresores en la edad escolar se ubica en el contexto escolar.

Los niños y adultos pueden mostrar diferentes modos de reaccionar frente al estrés (Weinman, 1987); además el estrés juega un papel importante en las causas y el mantenimiento de problemas emocionales, lo que es especialmente también cierto en los niños (Chandler y Shermis, 1986). Tanto los padres, profesionales de la salud y profesores, así como las personas que están presentes en las relaciones del niño, deben acercarse a la comprensión del estrés en los niños, para tener un mejor panorama de la salud mental del niño en la familia, relaciones sociales y el funcionamiento escolar.

Muchas veces, los padres pretenden lo mejor para sus hijos y los someten a un programa de actividades que le brinden el conocimiento y la formación que les va a exigir la sociedad moderna cuando sean hombres y mujeres. En esa pretensión se puede olvidar la dosis necesaria de actividad física y recreación que necesitan los niños y adolescentes, que se constituyen en elementos fundamentales para el desarrollo emocional y social en ese período de sus vidas. La realidad actual coloca a muchas familias en situación de que alguno de sus hijos padezca estrés infantil.

La estructura familiar moderna carece de tiempo de interacción entre padres e hijos, llevando a los padres a vivir un proceso contradictorio, donde se autoculpabilizan y además hacen sentir culpables a sus hijos, ocasionando una espiral de exigencia y responsabilidad a sus hijos, que puede terminar en una situación de estrés y ansiedad. Los docentes observan que muchos niños que concurren a las escuelas primarias terminan pagando un precio muy alto porque se sienten presionadas para no frustrar las expectativas de sus padres ante un resultado negativo en sus evaluaciones escolares. Es muy importante que los padres sean conscientes que estas situaciones pueden hacer vulnerables a sus hijos de padecer estrés infantil.

### **Características del estrés infantil**

Siendo el estrés en general una reacción del organismo ante situaciones muy difíciles o excitantes que pueden ocurrir a cualquier edad, no es de extrañar que los niños puedan ser vulnerables de padecerlo. En un estado de estrés la armonía del organismo queda afectada y cada órgano pasa a trabajar en un ritmo diferente a los demás. Si esta situación perdura en el tiempo, puede que alterarse ese equilibrio (se pierde la homeostasis) y el organismo se debilita, quedando vulnerable para la aparición de síntomas y diversas patologías. El estrés infantil es poco conocido, siendo difícil encontrar trabajos de investigación sobre el tema.

La evaluación del estrés diario en la infancia ha cobrado importancia en los últimos 20 años, desarrollándose los enfoques de evaluación a la par que los modelos teóricos explicativos. El estrés diario puede definirse como las frustrantes demandas y contrariedades que acarrea la interacción cotidiana con el medio ambiente (Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus, 1981). Se trata de sucesos o circunstancias de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad (Seiffge-Krenke, 2007).

Es una variable relevante en el desarrollo infantil y adolescente ya que altos niveles de estrés diario se asocian a importantes consecuencias negativas de inadaptación emocional y psicopatología (Jose y Ratcliffe, 2004; Seiffge-Krenke, 2000).

Se ha encontrado que el estrés diario puede impactar más negativamente en el desarrollo emocional del niño o adolescente que el estrés debido a sufrir acontecimientos vitales o estresores crónicos (Seiffge-Krenke, 2000; Wagner, Compas y Howell, 1988).

Por lo anterior, el problema que motivó la presente investigación fue el de detectar si existe estrés en los niños y las niñas de nuestro medio por la sobrecarga de trabajo escolar, así como también, distinguir si hay otras causas que lo provocan. Cabe mencionar que es importante determinar si existe diferencia en cuanto a presencia de estrés en los niños y las niñas que asisten a las escuelas públicas y los que asisten a las escuelas particulares o privadas, para tener un referente de los factores estresantes que se pueden presentar en los niños de cada uno de esos estratos.

### ***PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN***

---

¿Existe estrés y diferencia de éste en los niños y niñas de 5 a 9 años de edad que estudian en la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y la Privada “Centro Educativo Hidalgo”?

¿Cuáles son las causas que les provocan estrés a los niños y niñas de 5 a 9 años de edad que estudian en la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y la Privada “Centro Educativo Hidalgo”?

### ***OBJETIVO GENERAL***

- ❖ Valorar si existe estrés y diferencia entre los niños y niñas de 5 a 9 años de edad que estudian en la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y la Privada “Centro Educativo Hidalgo”; y cuáles son las causas que les provocan este estrés.
-



## ***OBJETIVOS ESPECÍFICOS***

---

- ❖ Detectar si el estrés que se presenta en los niños y niñas de 5 a 9 años de edad de la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y la Privada “Centro Educativo Hidalgo” es causado por el exceso de trabajo escolar.
- ❖ Comparar el grado de estrés que presentan los niños y las niñas de 5 a 9 años de edad que estudian en una escuela privada y una escuela pública.

## ***JUSTIFICACIÓN***

---

En México somos 110 millones de habitantes, de los cuáles el 5% padece estrés, cada vez es más común en niños, especialmente en zonas densamente pobladas como el Valle de México. El niño está sometido diariamente a factores que desencadenan estrés. Alertan médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). En los municipios metropolitanos del Valle de México, todos los días decenas de miles de niños, enfrentan junto con sus padres situaciones que predisponen al estrés. Los profesores, son los que más fácilmente identifican a niños con estrés crónico durante el curso escolar, además de los que tienen problemas de aprendizaje y mala alimentación.

El IMSS señaló que es muy importante manejar desde su inicio este tipo de problemas de salud, porque finalmente el estrés puede detonar que un niño desarrolle diabetes, hipertensión o que presente gastritis entre otras.

De ahí la importancia de que pese a no estar tipificada la conducta del estrés infantil, es importante detectar este problema en sus primeras etapas, para tomar medidas preventivas y evitar enfermedades crónicas degenerativas.

En México existen pocas investigaciones realizadas sobre estrés infantil. Velázquez (1993) realizó un estudio con el objetivo de aportar indicios de validez de la prueba gráfico proyectiva Persona bajo la lluvia (P.B.L.LL), que explora el comportamiento del joven bajo

estado de estrés; sin embargo, la fiabilidad y la validez de la prueba no son satisfactorias. Por otra parte, Hernández (2000) realizó un taller de prevención y manejo de estrés en niños escolares. Los resultados mostraron que los niños aprendieron a identificar los eventos que les afectaban y a utilizar las herramientas para afrontarlos. Con base en lo anterior, se señala que los instrumentos utilizados evalúan el afrontamiento del estrés, la ansiedad, el estrés escolar, el estrés familiar, pero no evalúan de manera conjunta el estrés escolar, familiar y social en niños.

En Argentina López-Rosetti (2007) presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (Sames) expuso que el estrés afecta a los niños en edad escolar, ya que asimilan los problemas que agobian a los mayores en consecuencia "No los deja ser felices". Hoy en día, a nivel mundial educadores y profesionales de la infancia asisten a tantos niños angustiados y con reacciones emocionales negativas ante determinados acontecimientos de su vida, que negar la existencia del estrés significa escapar a una realidad tangible. Estudios recientes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) revelan que la infancia mexicana es víctima de estrés y como consecuencia los niños presentan síntomas asociados a estrés crónico como irritabilidad, somnolencia, dificultades para comer, temores e inadaptabilidad. Al respecto del estrés infantil en Latinoamérica López (2005) acota que "El aumento constante del número de niños con estrés en las grandes ciudades latinoamericanas, es un problema que de no ser atendido a tiempo, puede provocar un importante desajuste socio-emocional en los menores".

Por lo tanto se consideró que era necesario hacer esta investigación, ya que los niños necesitan ser cuidados y protegidos de cualquier impedimento a crecer como un niño normal, los padres pueden ayudar a responder ante al estrés de forma saludable de muchas maneras y al no estar al día en cómo tratar o de que se trata este problema puede causar en el niño un estrés más severo.

Los padres están provocando inseguridad, angustia e incluso fobias escolares en los niños. Además, el estrés no es sólo una enfermedad en jóvenes y adultos, es un signo inequívoco de estos tiempos modernos y la extrema competitividad obliga a los niños a utilizar una gran cantidad de energía psicológica para desarrollar mecanismos de adaptación, como por ejemplo; en las relaciones interpersonales, caracterizadas por la

dependencia y el rechazo. Por lo que cobra relevancia saber cuál es la verdadera situación en la cual conviven diariamente los niños y las niñas y con ello sabremos cuál es nuestra responsabilidad hacia ellos, y qué podemos realizar en su beneficio para lograr un mejor desarrollo y bienestar.

### **ANTECEDENTES**

Al revisar el estado del conocimiento sobre el estrés infantil se encontró un estudio titulado “El estrés en la infancia” de Valentín Martínez-Otero Pérez publicado en la Revista Iberoamericana de Educación, donde se confirma la presencia de estrés en la infancia y, por tanto, se reconoce la necesidad de prestar atención a un fenómeno que durante mucho tiempo se ha obviado.

El mismo Valentín Martínez-Otero Pérez publicó en la Revista Iberoamericana de Educación (Revista Iberoamericana de Educação) “Los síntomas de estrés en la edad escolar” los que son más fáciles de detectar que en la etapa preescolar; entre otras razones, porque los niños a medida que crecen saben y describen mejor las cosas acerca del cómo se encuentran ya que un enfrentamiento inadecuado del estrés llega hasta la aparición de síntomas y trastornos psicossomáticos (Bensabat, 1987).

Sobre este tema de estrés infantil Melgosa (1995) explica que: “se entiende por trastornos, reacciones o enfermedades psicossomáticas, aquellas dolencias que dan manifestaciones orgánicas, pero tienen su origen en causas psicológicas, como el propio estrés u otros estados mentales adversos”. Además, el autor señala que prácticamente todos los órganos vitales del cuerpo humano pueden, directa o indirectamente, verse afectados por los estados emocionales. Debido a esto, se amplía la gama de dolencias psicossomáticas; por ejemplo: las cutáneas.

En el trabajo “Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)” realizado por Trianes, Mena, Fernández, Escobar, Maldonado y Muñoz y publicado en la revista *Psicothema* 2009. Vol. 21, nº 4, pp. 598-603 de Málaga, España, se presenta un instrumento que evalúa específicamente el estrés diario en niños y niñas de 8 a 12 años, el instrumento correlaciona con índices objetivos el cómo son las calificaciones escolares y los problemas de salud de los niños informados por profesores y padres; y se

enfatisa sobre la importancia de generar instrumentos para evaluar el estrés cotidiano infantil.

Por otro lado, teniendo presentes las características de los estresores, la principal fuente de estresores en la edad escolar se ubica, justamente, en el contexto escolar. Esto lo demostró Madders (1987), quien identificó una relación de eventos estresantes escolares y extraescolares, después de observar una clase en el nivel primario y revisar los registros de los alumnos encontró que: ser molestado por niños mayores, ser el último en lograr algo, ser ridiculizado en clase, mudarse a un nuevo colegio o salón, exámenes, llevar a la casa un reporte negativo del colegio, romper o perder cosas, ser diferente (en algún aspecto) y llegar tarde al colegio, son los estresores más frecuentes en los niños.

Finalmente Moreno y Del Barrio (1992) crearon el Inventario de Acontecimientos Vitales en Infancia y Adolescencia (AVIA) que evalúa los acontecimientos vitales, éste consta de un cuestionario cuyos ítems representan estresores cotidianos en las áreas que son relevantes para el desarrollo infantil: salud, escuela/iguales y familia, el objetivo del trabajo fue el de desarrollar el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC).

### **CAPÍTULO I**

#### **ESTRÉS**

---

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto señalan Martínez y Díaz (2007): “el problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas”.

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio.

Autores como Oblitas (2004) se refieren a diferentes concepciones teóricas y como éstas entienden el término estrés. Este autor explica que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Por otra parte, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables.

Navas (citado por Naranjo, 2004) coincide con esta última posición, pues considera que el estrés no es algo que pertenece sólo a la persona o al ambiente, ni es tampoco un estímulo o una respuesta, sino que más bien es una relación dinámica entre la persona y el ambiente. Esto significa que la persona no es una víctima pasiva del estrés, y que su forma de interpretar los acontecimientos y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos determina en gran medida la magnitud de la experiencia de éste. Dependiendo de la forma en que la persona piense y de los sentimientos e imágenes que tenga respecto de una situación, puede crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta a él. Se puede decir entonces que, de acuerdo con la literatura científica, el estrés implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente.

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; indica Arellano (2002) en este sentido, “es el estado mental interno de tensión o excitación”.

En cuanto a la tradición psicosocial del estudio del estrés, en ésta se da énfasis a las reacciones psicológicas y conductuales de las personas ante las situaciones estresantes que enfrentan en su ambiente.

Según esta teoría psicosocial, las personas se esfuerzan continuamente y de diferente manera para afrontar cognitivamente y conductualmente las demandas tanto internas como externas de la situación valorada como estresante.

De acuerdo con Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis (1986) diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento.

En el primero, la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. En el segundo, estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas. Los

autores mencionados, al realizar una investigación sobre la relación existente entre el proceso de afrontamiento y la valoración cognitiva, encontraron que los tipos de afrontamiento varían dependiendo de lo que las personas estimen que está en juego y de las opciones y recursos de cambio que poseen. La investigación mostró que cuando las personas consideraban que su propia autoestima estaba siendo amenazada, empleaban estrategias de confrontación, autocontrol, evitación y había un aumento de responsabilidad. En general, si estimaban que eran capaces de modificar la situación dando énfasis al aspecto cognitivo, usaban más estilos confrontativos, revaloraciones positivas y un plan de solución; por otra parte, si consideraban que eran incapaces de cambiar la situación, acentuaban las respuestas emocionales, empleando las estrategias de distanciamiento, escape o evitación.

## ***CAPÍTULO II***

### ***ESTRÉS INFANTIL***

---

Se considera a Hans Selye el pionero de la noción de estrés. Con la formulación del Síndrome General de Adaptación (S.G.A.), Selye (1975) describió un proceso integrado por tres fases de adaptación del organismo ante los estresores: 1) Fase de alarma: ante un estímulo estresante el organismo se activa, se prepara para hacerle frente. 2) Fase de resistencia: el organismo continúa haciendo frente al estresor. 3) Fase de agotamiento: dado que la resistencia es limitada, si el estrés continúa o es intenso, el organismo puede enfermar. Los trabajos de Selye han rebasado el campo de la endocrinología y de la medicina, para adentrarse igualmente en el terreno de la psicología. Aun cuando el estrés que más atención ha recibido por parte de la psicología científica es el laboral y, por tanto, el que acontece en los adultos, cada vez se estudia más el estrés en la infancia. De hecho, la psicopatología de niños y adolescentes ha incorporado el interés por el estrés, pues reconoce que puede originar, mantener o agravar problemas de diversa índole.

El presente trabajo se posiciona adoptando el enfoque transaccional de Lazarus y Folkman (1986) del que puede derivar el empleo de autoinformes para captar la emoción particular que un estresor despierta en la infancia. Este enfoque transaccional define el estrés como una evaluación subjetiva sobre, primero, la existencia de un potencial estresor, y segundo, la inexistencia de habilidades o recursos para afrontarlo. Este enfoque sostiene que dos niños experimentarán estrés de forma diferente ante un mismo estresor.

En el niño, el equilibrio mental se relaciona con los intercambios entre lo interno y lo externo y las condiciones ambientales que varían o se alteran en etapas críticas de la vida. El desarrollo infantil está impregnado de crisis inevitables y conflictos que se entrelazan y que pueden ser vividos de diferentes maneras. Es menester tener en cuenta que una adaptación exagerada, producida con mucha pasividad es más una conducta enferma que sana. En la evolución de la salud mental en los niños hay indicadores a tener en cuenta, como son la pérdida de la sonrisa social, la conducta asocial y la rigidez. Además, es importante recordar que hasta los 10 años la conciencia de enfermedad en el niño está influida por sus mayores.

Al referirse al estrés infantil, se aborda el tema desde el campo de la salud mental en niños, teniendo en cuenta a la persona en desarrollo y, por ende, al desarrollo progresivo como indicador de salud mental. En este trabajo se conceptualizó el término, esbozar las vías conducentes a este estado patológico, siguiendo el concepto de enfermedad sugerido por Ajuriaguerra (1993:141) desde el campo de la psiquiatría infantil.

Para definir lo que es el estrés, se pueden tomar como referencia tres enfoques:

1. El estrés como estímulo; la monotonía, el aislamiento, el trabajo continuado bajo presión de tiempo, el calor, el cambio abrupto de ambiente, etc., son condiciones estresantes cuyos efectos generalmente provocan al niño reacciones de adaptación; estas reacciones pueden, sin embargo, no ser adaptativas. Desde este punto de vista, se toma al estrés como estresor, es decir, como las características del ambiente que exigen conductas de adaptación. Se pueden identificar tanto estresores externos (como lo descrito en las líneas anteriores) y por otro lado, estresores internos (impulsos, deseos, etc.) (Cramer y Block, 1998).



2. El estrés como respuesta: el niño exhibe conductas como respuesta que intentan adaptarlo al estresor. Los niños pueden mostrar, como mencionamos en un párrafo anterior, diferentes estilos de respuesta ante el estrés (Chandler, 1985; Chandler, 1994; Chandler y Maurer, 1996) reacciones que significan el uso de determinados mecanismos de defensa, inclusive desde la edad preescolar (Cramer y Block, 1998). Considerando el aspecto fisiológico, Selye (1974) denominó Síndrome de Adaptación General a las reacciones fisiológicas generalizadas en la experiencia de estrés.

3. El estrés como amenaza percibida: desde otro punto, se asume que el estrés proviene de la percepción y evaluación que la persona hace de la situación, identificándola como evento amenazante para la propia seguridad. El sujeto evalúa y compara sus propias capacidades para hacer frente al estrés y la intensidad del estresor, experimentando reacciones consecuentes de esa evaluación. La disparidad entre los retos que experimenta la persona, y la creencia que tiene sobre su capacidad para afrontarlos, determina la experiencia del estrés (Alsop y McCaffrey, 1993).

Se piensa que los niños y adultos muestran diferentes modos de reaccionar frente al estrés, pero lo que es común a ambos es que el estrés juega un papel importante en las causas y el mantenimiento de problemas emocionales (Chandler y Shermis, 1986). Tanto los padres, profesionales de la salud mental y profesores, deben comprender mejor el estrés infantil para tener un mejor panorama de la salud mental del niño en la familia, de sus relaciones sociales y del funcionamiento escolar.

## **CAPÍTULO III**

### ***CAUSAS PRINCIPALES DEL ESTRÉS INFANTIL***

---

Las fuentes de estrés infantil pueden tener su origen en algunas características de la personalidad del niño, en la estructura familiar o en el estilo educativo de los padres, en la

competitividad escolar, en problemas de salud, en la exposición a amenazas en el entorno social, etc.

La infancia es un período que se caracteriza por cambios y los niños deben hacer frente a los retos que suponen la superación de las transiciones de una etapa a otra. Son, precisamente, estos retos los que pueden convertirse en acontecimientos estresantes y poner en peligro el proceso normal evolutivo de un niño, desde el nacimiento hasta los 13 años, aproximadamente.

Para ello, debemos primero reconocer cuatro aspectos importantes que nos orientarán tanto en la observación de los niños como en las formas de tratar de ayudarlos (Chandler, 1985; Chandler y Maurer, 1996):

1. Los estresores que afectan al niño: ¿qué eventos o estímulos están estresando al niño?
2. La percepción del niño sobre los estresores: ¿el niño cree que no podrá hacer frente a los estresores?, ¿qué piensa sobre la posibilidad de controlar lo que le sucede?
3. El impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del niño: desempeño escolar, relaciones sociales y familiares, salud física.
4. El comportamiento que adopta el niño para ajustarse al estrés: ¿el niño estresado reacciona con comportamientos aleatorios?, ¿qué tipo de patrón de conducta al estrés está adoptando el niño?

Hay experiencias que siempre resultan estresantes para un niño, cualquiera que sea su edad, como los conflictos familiares, la muerte de un ser querido, el divorcio de los padres, los cambios escolares, o las situaciones violentas o traumáticas dentro de la comunidad. Sin embargo, hay determinadas experiencias de acuerdo con cada edad que pueden intensificar el estrés. En la primera infancia, estar sin la persona que lo cuida, ir a la escuela o vivir situaciones extrañas puede provocar malestar. Más adelante en la infancia, puede agudizarse el estrés como consecuencia del aumento de las exigencias escolares y de la presión de los compañeros. Los adolescentes pueden sentir más estrés a causa de factores sociales, relaciones amorosas y la necesidad de tener éxito. También es importante destacar que aún las experiencias aparentemente positivas pueden provocar estrés en los niños, como el nacimiento de un hermano, la graduación escolar o sobresalir por un logro personal. Junto a estos sucesos normales por los que pasan los

niños, existen otros sucesos vitales que acontecen para numerosos niños (aunque no para todos), y otros que son realmente excepcionales. Resulta evidente, entonces, que no existen estresores a priori, sino que dependen de la experiencia del sujeto, por lo que puede hablarse de acontecimientos potencialmente estresores, tanto externos como internos. Los primeros suponen pérdida, amenaza o daño. Los segundos son factores de tipo físico o psicológico que hacen vulnerable al niño y lo predisponen a manifestar reacciones de estrés. En la infancia existen acontecimientos estresores, tanto en el área familiar, como escolar y social.

Estos elementos deben ser considerados puntos clave para la investigación diagnóstica, la intervención terapéutica y la prevención. La observación del niño, sea por un especialista, profesor o padre de familia, debe estar orientada por estos cuatro puntos de referencia. Estos cuatro componentes son horizontes de investigación aplicada cuyos hallazgos irradiarán sobre las prácticas diagnósticas y de prevención.

## ***CAPÍTULO IV***

### ***IDENTIFICACIÓN DEL ESTRÉS***

---

La evaluación del estrés infantil se centra en la detección de los estímulos estresores o de las respuestas psicofisiológicas, emocionales, cognitivas o conductuales que se emiten en la infancia al sufrir la acción de los estresores, siendo la captación de la percepción subjetiva de sufrir un estresor una tendencia más amplia que la de analizar la respuesta al mismo. En la infancia, se han examinado algunas áreas de estresores cuya vivencia puede amenazar el desarrollo infantil como: a) situaciones de enfermedad y procedimientos médicos (Bailly, Wertz, Devos, Veignie y Turck, 2004; Fernández y López, 2006) y sucesos que hacen referencia a la preocupación por la imagen corporal (Moulds, 2003; Seiffge-Krenke, 2007). b) Sucesos estresantes en el terreno académico como exceso de tareas escolares, problemas en la interacción con el profesor, dificultades de

aprendizaje y bajas calificaciones escolares (Govaerts y Grégoire, 2004; Kouzma y Kennedy, 2004). c) Dificultades en las relaciones con iguales, tales como falta de aceptación de los iguales, peleas, situaciones de ridiculización, competitividad y envidia respecto a logros académicos (Lau, 2002; Moulds, 2003; Oros y Vogel, 2005). Y d) sucesos negativos en el dominio familiar, como dificultades económicas (Duncan, Brooks-Gunn y Klebanov 1994) y falta de supervisión de los padres o soledad física (Lau, 2002; Leung, Robson, Cho y Lim, 1996).

En el ámbito nacional existe el Inventario de Acontecimientos Vitales en Infancia y Adolescencia (AVIA), (Moreno y Del Barrio, 1992) que evalúa los ámbitos mencionados mediante acontecimientos vitales. Es un cuestionario cuyos ítems representan estresores cotidianos en las áreas que son relevantes para el desarrollo infantil: salud, escuela/iguales y familia. El objetivo de este trabajo fue desarrollar el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC).

Para este estudio se analiza la relación del IIEC con el Questionnaire Stress in Children (SiC; Osika, Friberg y Währborg, 2007), con los niveles de la ratio cortisol/DHEA-s en los escolares (Maldonado et al., 2008) y con variables de distintas fuentes: calificaciones escolares informadas por profesores, problemas de salud de los hijos informados por padres, problemas socioemocionales autoinformados del Sistema de Evaluación de la Conducta de Niños y Adolescentes (BASC), (Reynolds y Kamphaus, 1992), y acontecimientos familiares estresantes del Inventario Familiar de Sucesos Vitales y Cambios (FILE), (McCubbin, Patterson y Wilson, 1982). Por medio de este sistema se analizaron y se obtuvieron resultados, los cuales aprobaron la presencia de estrés infantil a nivel escolar (primaria) el cual condiciona tanto el aspecto físico, emocional, adaptativo y aparición de síntomas de estrés. Mencionando sobre los efectos del estrés cada persona es capaz de responder a los estímulos de diferente manera, por lo tanto, a nivel infantil y juvenil, una situación estresante puede producir tristeza, ansiedad, indiferencia o bajo rendimiento escolar. Todo depende de la reacción que tenga la persona para adaptarse al "estresor".

## **CAPITULO V**

### ***LA RESPUESTA AL ESTRÉS***

---

Para describir ahora las diversas formas que toman las reacciones al estrés de los niños, se abordarán dos perspectivas muy ilustrativas. El modelo propuesto por P. Cramer que proviene de una vertiente psicodinámica, aunque está apoyado por recientes investigaciones empíricas.

El segundo enfoque, el de L. Chandler, tuvo un origen racional y empírico, este último respaldado por estudios analíticos factoriales.

#### **Mecanismos de Defensa (Cramer: 1987, 1988, 1991)**

El desarrollo teórico de los mecanismos de defensa provienen principalmente de los trabajos de Sigmund Freud, pero un abordaje empírico actual, con implicaciones para el trabajo psicopedagógico ha emergido de los aportes de Phebe Cramer, de la Escuela Williams, en Massachussets. Mediante estudios empíricos guiados por la teoría psicoanalítica, Cramer mostró evidencias de la formulación evolutiva de los mecanismos de defensa en niños cuando vivencian situaciones de estrés; y que muchas veces el uso de tales mecanismos está afectado por las características de las situaciones estresantes y de los propios individuos (Cramer & Gaul, 1987). Utilizando la definición de Cramer (1987), mecanismo de defensa es una operación cognitiva que funciona como protección para la persona ante los efectos de la ansiedad y otros estados afectivos negativos. En este sentido, las defensas son adaptativas, pues permiten a la persona continuar funcionando en la vida diaria y mantener el equilibrio psicológico (Cramer y Block, 1998).

Junto con otros estudios, los resultados convergieron en que los mecanismos de defensa siguen una secuencia predecible en el desarrollo de la persona. En otras palabras, desde la infancia hasta la adolescencia tardía, la persona utiliza diferentes defensas ante las situaciones estresantes, de acuerdo a diferentes momentos en su desarrollo (Cramer,

1987). Como tales periodos de desarrollo involucran un desarrollo cognitivo en aumento, la persona usa las defensas más complejas mientras más edad tenga, y las más simples o primitivas en edades tempranas; esto lleva a afirmar que existen mecanismos de defensa apropiados para una edad en el desarrollo del niño (Cramer y Gaul, 1988).

Tomando las descripciones de Cramer (1987) sobre el desarrollo de los mecanismos de defensa, la **negación**, es la defensa típica de los niños en edad preescolar, aparta la atención fuera de los estímulos nocivos o peligrosos, negando su existencia. Durante las relaciones del niño con un ambiente estresante, las conductas que demuestren afirmaciones de negación de lo que está sucediendo, percepción inesperada de optimismo, bondad o gentileza en una situación donde claramente no la hay, negar sentimientos, “no ver” el estímulo amenazante, etc., pueden ser alusivas a la utilización de la negación.

La proyección es utilizada, por lo común, por los niños en edad escolar y es más madura que la negación. La proyección funciona atribuyendo las características propias que son desagradables o inaceptables. Este mecanismo no es una seria distorsión de la realidad y usualmente es utilizada a través de la niñez y adolescencia. Atribuir la propia agresividad o sentimientos hostiles a otros, la suspicacia, afirmar conocer y saber las necesidades e intenciones de otros, percepción de ser amenazado sin bases objetivas, etc., son indicios del uso de la proyección.

Sabemos que las situaciones éxito-fracaso tienden a ser percibidas como amenazantes a la propia autoestima. En tales situaciones, los niños (así como los adultos) utilizan generalmente la negación para protegerse de la sensación de fracaso, mientras que los adolescentes ante el éxito tienden a utilizar más defensas de identificación (Cramer y Gaul, 1988).

La diferencia de género influye en cómo los niños y las niñas utilizarán los mecanismos defensivos. Por ejemplo, los varones tienden a orientar más sus reacciones defensivas hacia el exterior (hacia el mundo externo); los niños son, entonces, más “acting out”, descargando hacia fuera de sí mismos sus emociones o culpando a los demás por su

propio fracaso. Las niñas, contrariamente, tienden a orientar sus respuestas hacia su mundo interno (Cramer, 1983). Es más esperable, por lo tanto, ver que los niños expresen sus quejas, agresión y reacciones a la frustración hacia las personas, los objetos y la situación externa en general. Las niñas, son percibidas con comportamientos que reflejen volcar hacia sí mismas las frustraciones, agresividad o emociones displacenteras; y es más probable también que el fracaso sea atribuido a sí mismas. Estas formas de expresión están incluidas en la socialización diferencial a partir del género de los niños (Maccoby, 1998).

Cabe mencionar que hay otra parte de gran importancia que debe mencionarse ya que esta va tener un efecto físico y funcional en el organismo del niño por ello es de gran utilidad tener presente que se han identificado tres fases en la respuesta al estrés: alarma, resistencia y agotamiento. La alarma, según explican Neidhardt et al. (1989) se produce cuando el cerebro percibe un factor causante de estrés. El cerebro envía de inmediato un mensaje a la glándula pituitaria que inicia la segregación de una hormona, la cual induce a que otras varias glándulas inicien la producción de adrenalina. El efecto consiste en poner a todo el organismo en un estado general de alerta. Las señales más aparentes de que se han activado los sistemas de respuesta son: pulso rápido, aumento de la sudoración, corazón que palpita fuertemente, estómago contraído, brazos y músculos de las piernas en tensión respiración entrecortada y rápida, dientes apretados con firmeza, mandíbulas, cerradas incapacidad para permanecer quieto y emociones intensas.

Cuando la persona manifiesta esos síntomas, es indicativo de que está preparada para enfrentar un peligro, amenaza o situación comprometida, sea real o imaginaria. No obstante, este estado es pasajero y reservado sólo para reaccionar ante situaciones extremas, puesto que el organismo no podría mantenerlo como un estado duradero.

Los síntomas de estrés en la edad escolar son más fáciles de detectar que en la etapa preescolar, entre otras razones porque los niños a medida que crecen saben y describen mejor, aunque no sin dificultad, cómo se encuentran.

En el período escolar (aproximadamente entre los 6 y los 12 años) son los aspectos ambientales los que suelen explicar la aparición del estrés infantil. Entre los factores estresantes hay que incluir la exposición del niño a situaciones de maltrato, la falta de

afecto, la separación/divorcio de los padres, la penuria económica, los problemas en el centro educativo (inadaptación, malas relaciones, sobrecarga de trabajo, etc.).

Melgosa (1995) explica la fisiología del estrés mencionando que todas las señales de alarma que llegan al cerebro son enviadas al hipotálamo, el cual es un pequeño órgano situado en el centro de la masa cerebral. El hipotálamo transmite estos mensajes a todo el organismo por vía nerviosa y por vía sanguínea. Por vía nerviosa, los estímulos producidos por el hipotálamo se transmiten al sistema nervioso simpático, que regula las funciones orgánicas. Estos estímulos llegan a producir alteraciones en el funcionamiento de los órganos y también alcanzan a la médula de las glándulas suprarrenales, lo que provoca un aumento en la secreción de adrenalina y noradrenalina, las cuales pasan a la sangre y producen también alteraciones sobre todo el organismo.

En cuanto a la vía sanguínea, el hipotálamo estimula a la hipófisis, la cual segrega diversas hormonas que, al pasar a la sangre, actúan sobre todo el organismo. La hormona más importante de las que segrega la hipófisis cuando es estimulada por el hipotálamo es la corticotropina (ACTH u hormona del estrés), la cual hace que en la corteza de las glándulas suprarrenales se produzca otra hormona, la cortisona, que produce numerosos efectos y alteraciones sobre el organismo. Otras hormonas segregadas por la hipófisis actúan sobre la glándula tiroides, los testículos o los ovarios provocando efectos importantes sobre muy diversos órganos. Además de las respuestas físicas, existen otras respuestas ante el estrés. Neidhardt et al. (1989) las categorizan en dos grupos: las psíquicas y las de conducta.

Respecto de las respuestas psíquicas, las más generalizadas son: incapacidad para concentrarse; dificultad para tomar decisiones, incluso las más sencillas; pérdida de la confianza en sí mismo o en sí misma; irritabilidad; preocupaciones y ansiedad; temores irracionales o pánico sobrecogedor.

El estrés con frecuencia viene acompañado de emociones como exaltación, depresión o ira, de una intensidad variable dependiendo de la situación. Cuando esto ocurre, lo más apropiado es expresar esas emociones, lo que ayuda a superar el estrés. Las emociones no expresadas o reprimidas, sean positivas o negativas, generalmente producen estrés.

En cuanto a las respuestas de conducta, se mencionan algunas como: aumento en el empleo de medicamentos, tics nerviosos, distracción, proclividad a los accidentes, comer



en exceso o falta de apetito, dormir demasiado o insomnio, impulsividad y agresividad. También Melgosa (1995) se refiere a este tema de las respuestas al estrés, las cuales sitúa en tres grandes categorías: cognitivas, emotivas y conductuales.

#### *Área cognitiva (pensamientos e ideas)*

La persona tiene dificultad para permanecer concentrada en una actividad y presenta una frecuente pérdida de atención. La retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo. Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible. Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores. Por lo general, la persona se siente incapaz de evaluar acertadamente una situación presente y tampoco puede acertar a proyectarla en el futuro. Además, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada.

#### *Área emotiva (sentimientos y emociones)*

La persona experimenta dificultad para mantenerse relajada tanto física como emotivamente. Aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades (hipocondría), aparecen rasgos como el desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por otras personas.

Los principios morales que rigen la vida de la persona se relajan y se posee menor dominio propio. Hay un aumento de desánimo y un descenso del deseo de vivir. La autoestima también se ve afectada por pensamientos de incapacidad y de inferioridad.

#### *Área conductual (actitudes y comportamientos)*

En el lenguaje se presenta una incapacidad para dirigirse oralmente a un grupo de personas de forma satisfactoria, puede darse tartamudez y un descenso de fluidez verbal. La persona experimenta falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por sus pasatiempos favoritos. Es frecuente el ausentismo laboral y escolar, así como un aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas. El nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro. Los patrones de sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio y se llega a veces a una extremada necesidad de dormir. En cuanto a las

relaciones interpersonales aumenta la tendencia a la sospecha, se tiende a culpar a las otras personas o a atribuirles responsabilidades propias. También hay cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas y la aparición de tics, o sea, actitudes que no sean propias de la persona. Incluso pueden manifestarse ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo.

Se considera que cuando una persona se encuentra bajo el efecto del estrés pueda aumentar su capacidad de percepción, de memoria, de razonamiento y de juicio durante un periodo de tiempo limitado; no obstante, cuando la tensión se lleva más allá del límite, sobreviene el declive y se observan dificultades en las capacidades cognitivas, tales como, la dificultad para concentrarse y la pérdida de memoria. Esta situación puede apreciarse en estudiantes que acuden a un examen y, debido a la tensión del momento, no logran responder a las preguntas. Asimismo, la capacidad de razonar, de resolver problemas o de emitir juicios se ve menoscabada por la presencia del estrés. Ocurre cuando la persona dice encontrarse “bloqueada” y dice no poder ni saber cómo reaccionar ante una situación.

Otra reacción común de la persona sometida a estrés es la frustración. Este estado anímico la irrita; de hecho, diversos especialistas vinculan la frustración con la agresividad.

Asimismo, con mucha frecuencia la persona estresada presenta síntomas de ansiedad, tales como la aprehensión, la preocupación, la tensión y el temor por el futuro. Sobre la ansiedad, señala Melgosa (1995): la ansiedad es una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés. Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas; pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia ni al sujeto ni a los que con él conviven. Además, no hemos de olvidar la estrecha vinculación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchas personas, que en la actualidad sufren los efectos devastadores de la ansiedad, iniciaron sus “hábitos” ansiosos en medio de situaciones estresantes.

En cuanto a la depresión, se considera que es uno de los riesgos terminales del estrés. Cuando este ha continuado más allá de la fase de alarma y se ha mantenido constante durante un tiempo prolongado en la fase de resistencia, se entra en la fase de agotamiento, en la cual el resultado más próximo es la depresión. La persona deprimida

ya no realiza proyectos ni siente deseos de proponerse ninguno y el inicio de toda jornada le resulta demasiado pesado

En síntesis, la dolorosa pérdida de la autoestima, sin perspectiva alguna de modificación, es un estado que se torna permanente. Otra forma de reacción al estrés son las enfermedades psicosomáticas Bensabat (1987). Al respecto, las terapias de la conducta consideran que ciertas personas son capaces de provocar en ellas mismas reacciones nocivas de estrés de acuerdo con su forma de pensar, de percibir y de responder al mundo exterior y a la relación con otras personas.

Un enfrentamiento inadecuado del estrés llega hasta la aparición de síntomas y trastornos psicosomáticos (Bensabat, 1987). Sobre este tema Melgosa (1995) explica que: “se entiende por trastornos, reacciones o enfermedades psicosomáticas, aquellas dolencias que dan manifestaciones orgánicas, pero tienen su origen en causas psicológicas, como el propio estrés u otros estados mentales adversos”.

Además, este autor señala que prácticamente todos los órganos vitales del cuerpo humano pueden, directa o indirectamente, verse afectados por los estados emocionales. Debido a esto, se amplía la gama de dolencias psicosomáticas; por ejemplo: cutáneas.

Del aparato locomotor: dolores de espalda, calambres musculares. Respiratorias: asma, alergia, bronquitis; obesidad. Nerviosas: ansiedad, debilidad, dolores musculares, cefaleas.

## **V.1 LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS INFANTIL**

### **Puede hacerse en tres niveles**

#### *Formación adecuada de padres y pedagogos*

La primera recomendación preventiva habría de ser la de asegurar la madurez del adulto. Gran número de problemas infantiles se solucionarían con un tratamiento adecuado de los padres. La influencia patogenética estresante y negativa de ciertas instituciones docentes en general y de algunos profesores concretos en particular, es algo que casi todos conocemos aunque aún no parece evidente para el gran público la necesidad de asegurar

la salud mental y las dotes creativas de aquellos que se ocupan de la más importante tarea de la sociedad: la formación de nuestros hijos.

### *Educación en el niño*

La creatividad es precisamente, esta capacidad compleja, que requiere una valoración adecuada de la realidad, un planteamiento lógico del problema y la aplicación de métodos viables para resolverlo. La repetición de actos de este tipo lleva a la sensación de maestría o dominio sobre las propias circunstancias, factor sumamente importante en la resistencia al estrés.

Un interesante estudio conducido por Lewis (1969) nos muestra que el desarrollo de la sensación de maestría comienza muy temprano en la vida. Este investigador norteamericano estudió la relación entre madres primerizas y su niño de uno a tres meses de edad. En unas pocas horas de observación, Lewis pudo diferenciar dos pautas de interacción claramente diferentes. En algunos casos, el llanto, ruidos, movimientos del niño evocaban una respuesta de la madre, que le cogía en brazos, le alimentaba, etc. En otros, la madre imponía una rutina de alimentación, cambio de pañales, etc., independientemente de las señales producidas por el niño. Año y medio más tarde, al estudiar el desarrollo psicomotor de estos niños, pudo cuantificarse una importante ventaja en aquellos que habían seguido la primera pauta de relación.

En nuestra interpretación, aquellos niños a cuya actividad respondía la madre, aprendieron muy pronto que eran capaces de influir en su ambiente, modificándolo para su conveniencia. Esta sensación de eficacia inicial fue, posiblemente, la responsable de una mayor motivación de estos niños en su actividad exploratoria, que habría de redundar en una más rápida maduración cerebral.

Aprender a manejar el estrés es una parte importante del crecimiento. Los niños desarrollan habilidades variadas para manejar estos sentimientos y, mientras algunos parecen no quedar rezagados por el estrés, otros necesitan orientación más directa y apoyo. Si no recibe tratamiento, el estrés crónico puede dar lugar a problemas tales como un menor desempeño social y académico, mayor riesgo de depresión, hipertensión, asma,

trastornos gastrointestinales, deterioro del sistema inmunológico, y el empeoramiento o la manifestación de enfermedades preexistentes.

Los padres pueden ser fundamentales en la prevención del estrés infantil, teniendo actitudes positivas que deben incluir: la paciencia, el placer, la alegría de estar con los hijos, la aceptación y la forma simple y realista de enfrentar los desafíos cotidianos, pudiendo colaborar con sus hijos a resolver los problemas y desarrollar su autoestima. También es necesario escuchar a sus hijos, evitando sobrecargarlos con actividades extracurriculares, otorgándoles la oportunidad de opinar acerca de las actividades que sean de su agrado.

Es importante también respetar el “ritmo del niño”, evitando hacer comparaciones con los hermanos que tienen “otro ritmo” tanto en los actos cotidianos (comer, dormir, relación con amistades, práctica de deportes, etc) como en la capacidad en las destrezas y habilidades para el aprendizaje de diversas disciplinas.

El estímulo de los padres en la independencia de sus hijos es fundamental, siempre y cuando se respete la etapa del desarrollo individual. Los padres tienen que evitar que sus hijos creen que son valorizados y amados por tener un desempeño perfecto en todo lo que hacen.

Este es uno de los factores más importantes en el origen del estrés infantil. Este error también es muy habitual en el comportamiento y las relaciones interpersonales de los adultos: no se atribuye valor a las personas por lo que son, sino por lo que logran hacer.

## ***HIPÓTESIS***

---

**Hi:** El estrés que presentan los niños y las niñas de 5 a 9 años de edad que estudian en la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y la Privada “Centro Educativo Hidalgo” se debe a la sobrecarga escolar y a otras causas extraescolares, existiendo diferencias entre los niños que estudian en una escuela pública y los que estudian en una privada.

**Ho:** Los niños y las niñas de 5 a 9 años de edad que estudian en la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y la Privada “Centro Educativo Hidalgo” no presentan estrés.

**Ha:** Los niños y las niñas de 5 a 9 años de edad que estudian en la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” presentan estrés y los que estudian en la Privada “Centro Educativo Hidalgo” no presentan estrés.

---

## ***METODOLOGÍA***

---

La presente investigación es cuantitativa, transversal, exploratoria, descriptiva y comparativa.

Las variables a tomar en cuenta fueron: sexo, edad, presencia de signos y síntomas de estrés. Como criterios de inclusión se tomaron el ser alumno de una escuela pública y ser alumno de una escuela privada. La recolección de datos fue a través de una encuesta que se aplicó en un sólo momento temporal.

La población objeto de estudio comprende un total de 558 alumnos de los cuales 426 pertenecen a la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y 132 alumnos al “Centro Educativo Hidalgo”. La muestra tomada fue por conveniencia, 121 alumnos de la escuela pública y 62 alumnos de la privada. En el criterio de inclusión se tomaron a niños de 5 a 9 años de edad que cursan los primeros 4 años de primaria, y como criterio de exclusión fueron los niños mayores de 9 años que cursan 5° y 6° de primaria. Las escuelas están ubicadas en Tlalnepantla de Baz y fueron la:

- 1.- Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y,
- 2.- Escuela Privada “Centro Educativo Hidalgo”

Como instrumento de recolección de datos se tomó un cuestionario llamado “Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)” de M<sup>a</sup> Victoria Trianes Torres, M<sup>a</sup> José Blanca Mena, Francisco J. Fernández Baena, Milagros Escobar Espejo, Enrique F. Maldonado Montero y Ángela M<sup>a</sup> Muñoz Sánchez de la Universidad de Málaga. Con ello se formularon preguntas mixtas con un total de 25 ítems incluyendo aspectos familiares, sociales y académicos; se aplicó una prueba piloto en una sesión de aproximadamente 40 minutos en la Escuela Privada y 2 hrs en la Escuela Pública ya que la muestra en esta escuela fue mayor.

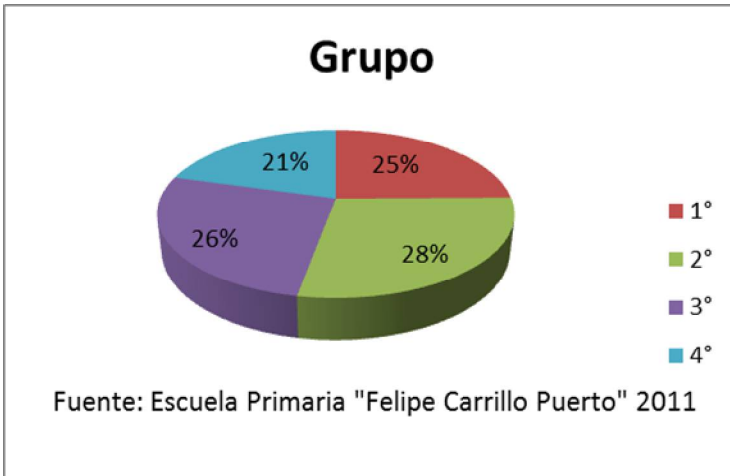
La aplicación de los cuestionarios se realizó de manera individual para garantizar la adecuada atención del niño y respuestas más confiables.

A partir de los resultados en esta primera aplicación se eliminó 1 pregunta (la 15) y se elaboró una nueva versión; se modificaron 6 preguntas (1, 2, 5, 22, 24 y 25). Quedaron un total de 27 ítems. Se realizó la captura de datos en el programa SPSS versión 15. La confiabilidad que se obtuvo fue de un Alfa de Cronbach en la Escuela Pública de 0.950 y en la Escuela Privada de 0.967. La validez fue por contenido.

Los resultados se presentan con estadística descriptiva por medio de gráficas y porcentajes.

# RESULTADOS

## PRUEBA DEFINITIVA



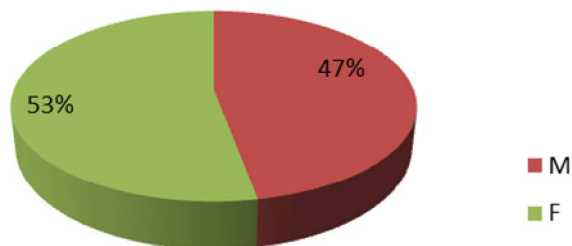
De un total de 121 alumnos, 30 fueron de primer grado representando al 25 %, 34 de segundo grado que corresponde a un 28 %, 32 de tercer grado representando al 26% y 25 de cuarto grado siendo un 21%.



De la suma total de alumnos de 1ro a 4to año es igual a 62 de ellos el 1er año corresponde un 19% con 12 alumnos, 23% a 2do año con 14, 31% a 3er año con 19 alumnos y 27% a 4to año con 17.



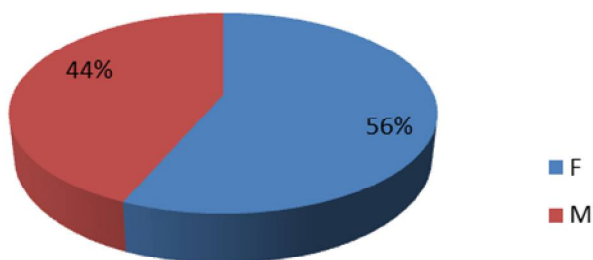
### Sexo



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto"

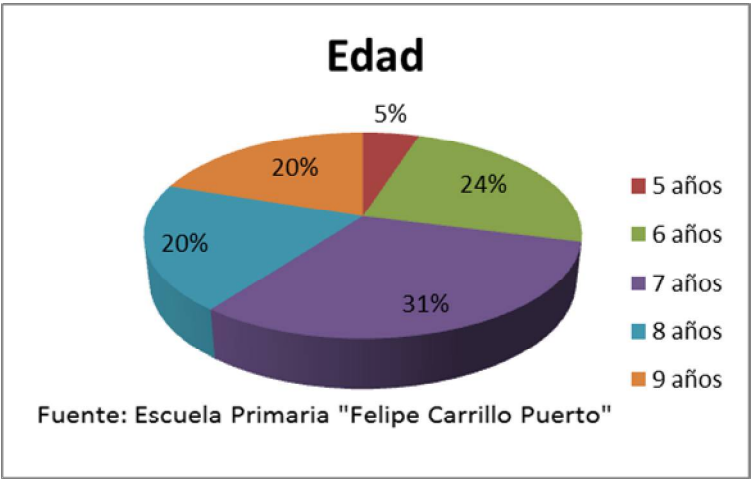
64 alumnos de 121, fueron de género femenino siendo el 53%, mientras que 57 alumnos fueron del género masculino representando a un 47%.

### Sexo

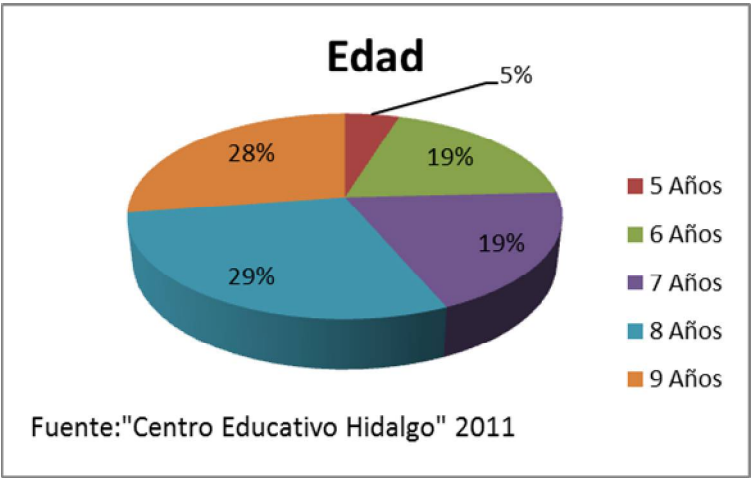


Fuente: "Centro Educativo Hidalgo" 2011

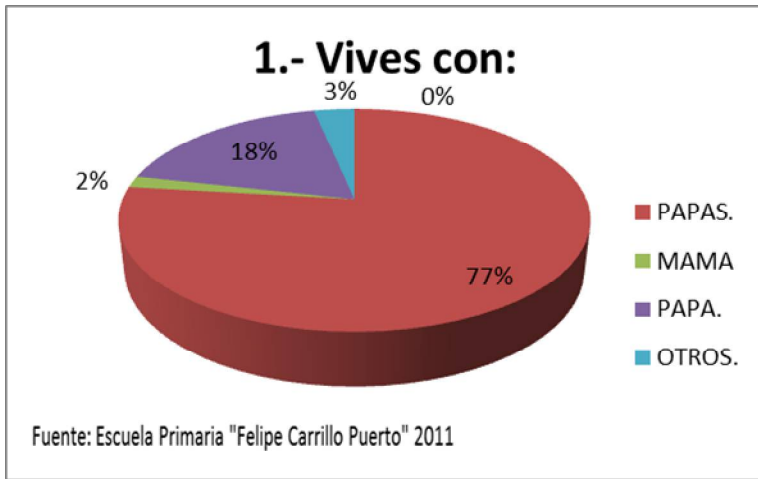
De los 62 alumnos encuestados tenemos que predominó con un 56% el sexo femenino con 35 alumnas, y un 44% al sexo masculino con 27 alumnos.



6 alumnos tienen 5 años siendo un 5%, 29 alumnos cuentan con 6 años representando al 24%, 38 alumnos 7 años siendo un 31%, 24 alumnos de 8 años corresponde a un 20% y 24 alumnos 9 años correspondiendo a un 20%



De los 62 alumnos encuestados un 5% corresponden a 3 niños con 5 años, un 19% para 6 y 7 años con 12 alumnos, un 29% de 8 años con 18 alumnos y un 28% con 17 alumnos para escolares de 9 años.

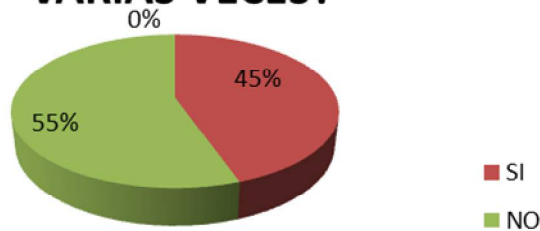


De los 121 niños encuestados, 93 viven con sus papás representando el 77% de la muestra, 22 con su papá corresponde a un 18%, 4 indican vivir con otros familiares correspondiendo a un 3% y 2 niños dicen vivir con su mamá correspondiendo a un 2%.



De los 62 alumnos encuestados, 1 refiere vivir con su papá lo que corresponde a un 2%, 4 refieren vivir con otros (incluidos abuelos, tíos, o algún otro familiar) obteniendo un 6%, 8 refieren vivir con mamá lo que corresponde a un 13%, y 49 indican vivir con ambos padres lo que significa un 79%.

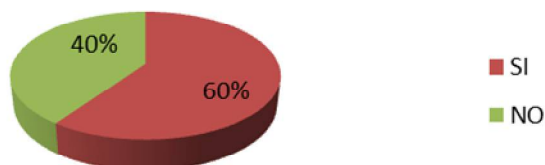
## 2.-¿DESDE QUE VENGO A LA ESCUELA ME HE ENFERMADO VARIAS VECES?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 45% de la muestra mencionó haberse enfermado varias veces y el 55% dijo no haberse enfermado.

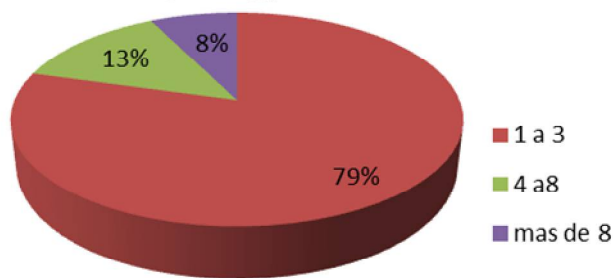
## 2.- ¿DESDE QUE VENGO A LA ESCUELA ME HE ENFERMADO VARIAS VECES?



Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

El 40% refiere no haberse enfermado, mientras que un 60% refiere haberse enfermado varias veces.

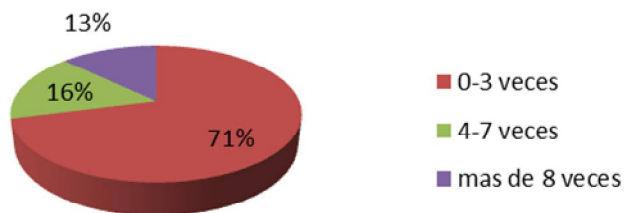
### 3.-¿CUANTAS VECES?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 79% se enfermó de 1 a 3 veces durante el ciclo escolar, el 13% se enfermó 4 a 8 veces y un 8% se enfermó más de 8 veces en el ciclo escolar.

### 3.-¿Cuántas veces desde que vienes a la escuela te has enfermado?

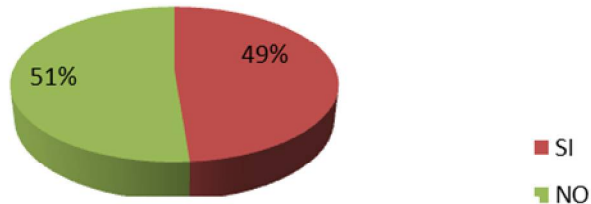


Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

El 71% se enfermó hasta 3 veces en el ciclo escolar, el 16% se enfermó 4 a 7 veces, mientras que el 13% se enfermó más de 8 veces en el ciclo escolar.

0%

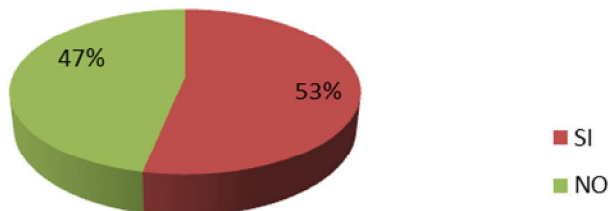
#### 4.-¿CON FRECUENCIA ME SIENTO MAL?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 49% de la muestra dijo haberse sentido mal con frecuencia, mientras que el 51% dijo no sentirse mal con frecuencia.

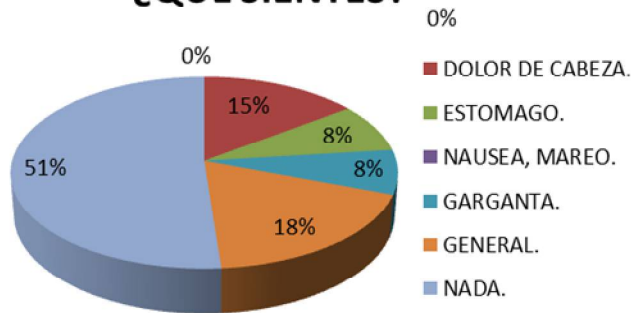
#### 4.-¿Con frecuencia me siento mal?



Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

El 53% refirió sentirse mal con frecuencia, mientras que el 47% dijo no sentirse mal con frecuencia.

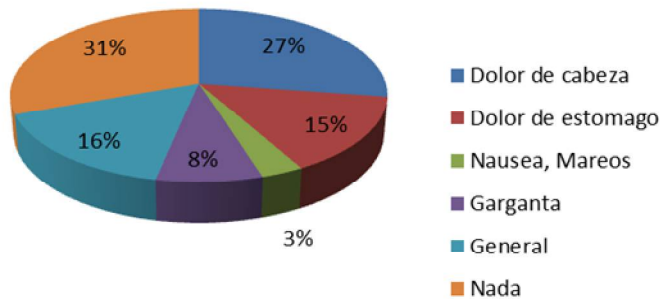
### ¿QUE SIENDES?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Un 51% de la muestra no se siente mal. Los síntomas que refirieron los niños de la muestra fueron los siguientes: un 15% siente dolor de cabeza, un 8% tiene malestar estomacal, a un 8% le duele la garganta y un 18% tiene malestar general.

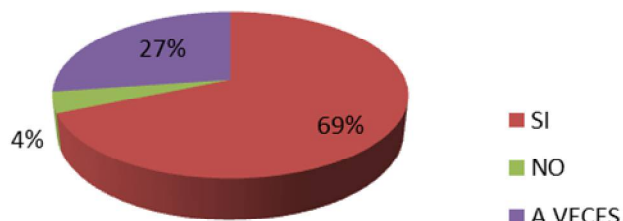
### ¿Qué sientes?



Fuente: "Centro Educativo Hidalgo" 2011

Un 31% no tiene malestares. Los síntomas que refirieron los niños de la muestra fueron los siguientes: el 27% tiene dolor de cabeza, el 15% tiene malestar estomacal, un 3% siente náuseas y mareos, al 8% le duele la garganta y un 16% tiene malestar general.

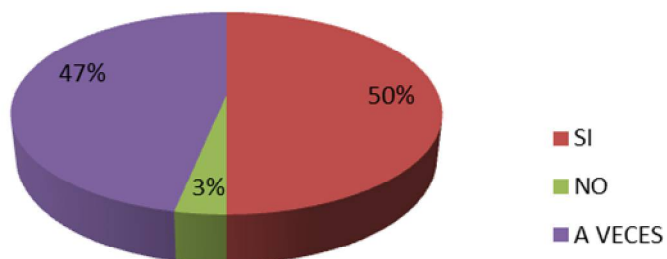
0% **5.-¿CUANDO ME SIRVEN DE COMER ME LO TERMINO TODO?**



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 69% dijo que se termina todo cuando le sirven de comer, el 4% dijo que no se termina todo cuando le sirven de comer; y un 27% dijo que a veces se termina todo cuando le sirven de comer.

**5.-¿Cuándo me sirven de comer me lo termino todo?**

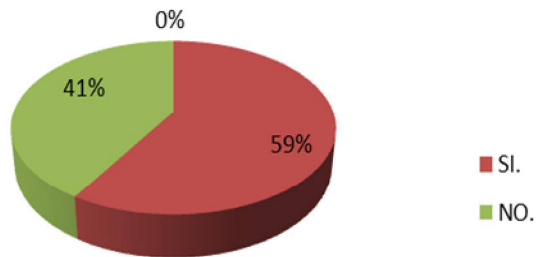


Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

El 50% dijo que se termina todo cuando le sirven de comer, el 3% dijo que no se termina todo cuando le sirven de comer; el 47% dijo que a veces se termina todo cuando le sirven de comer.



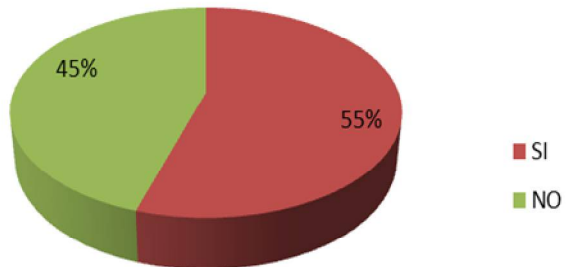
## 6.-¿TENGO PESADILLAS?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 59% dijo tener pesadillas y un 41% dijo no tener pesadillas.

## 6.-Tengo pesadillas

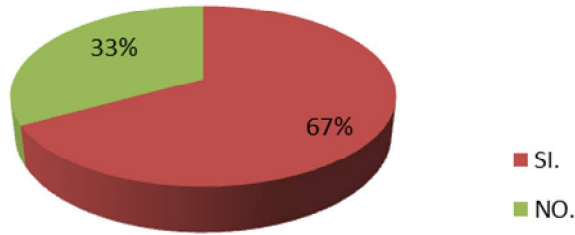


Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

El 55% dijo tener pesadillas y el 45% dijo no tener pesadillas.

### 7.-¿REALIZO OTRA ACTIVIDAD DESPUES DE IR A LA ESCUELA?

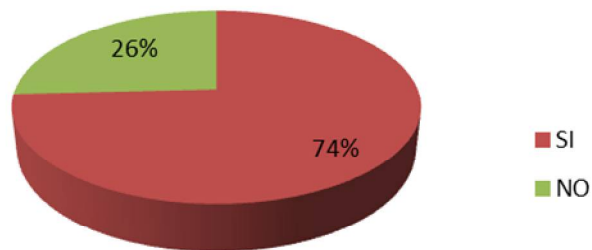
0%



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 67% realiza otra actividad después de ir a la escuela, mientras que el 33% no realiza otra actividad después de ir a la escuela.

### 7.-¿Realizo otra actividad después de ir a la escuela?

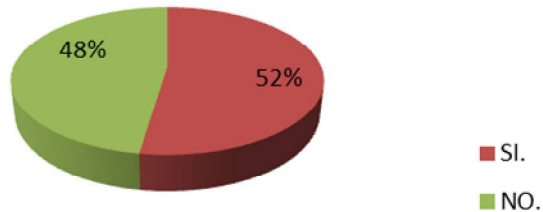


Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

El 74% realiza otra actividad después de ir a la escuela, mientras que el 26% no realiza otra actividad después de ir a la escuela.

### 8.-¿ME GUSTA COMO ME VEO?

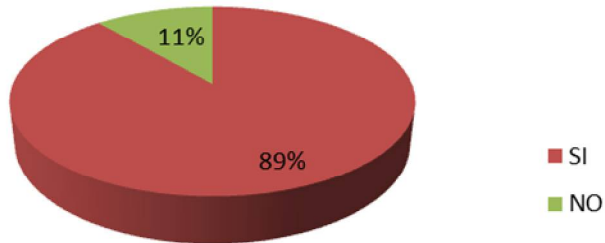
0%



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Al 52% de la muestra le gusta como se ve; mientras que al 48% no le gusta como se ve.

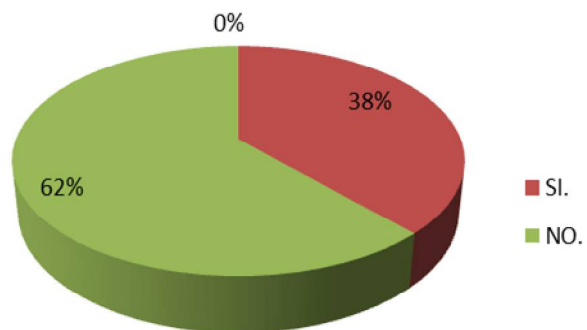
### 8.-¿Me gusta como me veo?



Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

Al 89% de la muestra le gusta como se ve, mientras que al 11% de la muestra no le gusta como se ve.

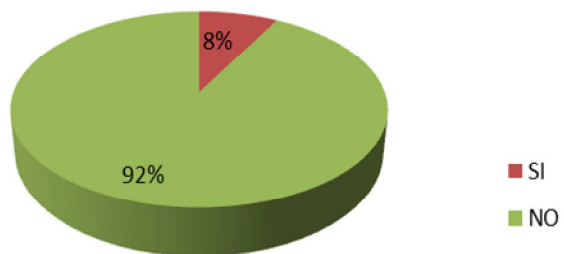
### 9.-¿ME CUESTA TRABAJO HACER LA TAREA?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Al 38% de la muestra le cuesta trabajo hacer la tarea, mientras que al 62% de la muestra no le cuesta trabajo hacer la tarea.

### 9.-¿Me cuesta trabajo hacer la tarea?



Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

Al 92% no le cuesta trabajo hacer la tarea, mientras que al 8% sí le cuesta trabajo hacer la tarea.

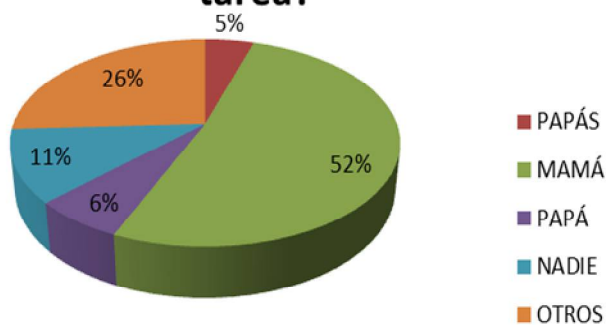
### 10.-¿QUIEN TE AYUDA A HACER LA TAREA?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Al 66% le ayuda a hacer la tarea su mamá, al 4% les ayudan a hacer la tarea sus papás, al 4% le ayuda su papá y al 18% no le ayuda nadie.

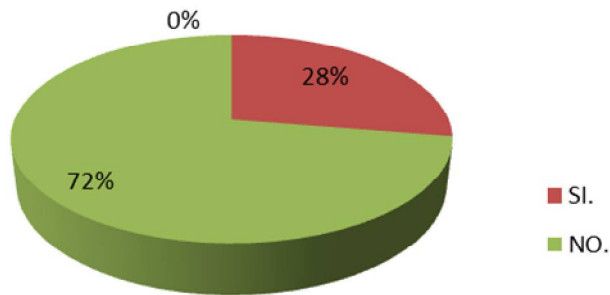
### 10.-¿Quién te ayuda a hacer la tarea?



Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

Al 52% le ayuda a hacer la tarea su mamá, al 5% les ayudan sus papás, al 26% les ayudan otros, al 11% no les ayuda nadie y al 6% les ayuda su papá.

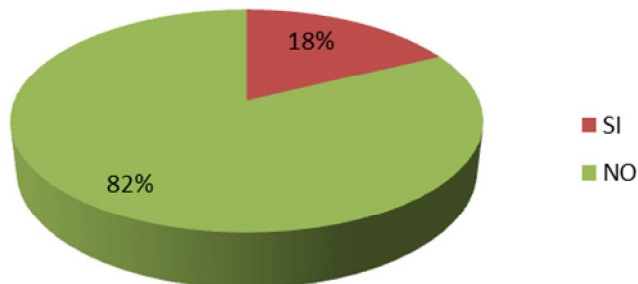
### 11.-ME CANSO MUY FÁCIL



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 72% dijo que no se cansa fácilmente y el 28% dijo que sí se cansa muy fácilmente.

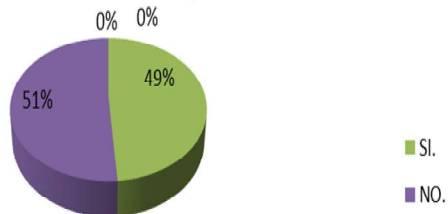
### 11.-¿Me canso muy fácil?



Fuente:"Centro Educativo Hidalgo" 2011

El 82% dijo que no se cansa fácilmente y el 18% dijo que sí se cansa fácilmente.

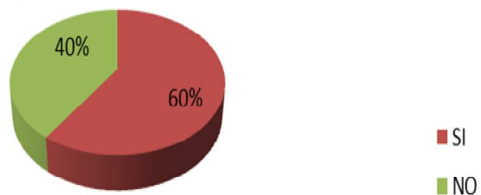
## 12.-ME MUEVO CONSTANTEMENTE NO PUEDO ESTAR QUIETO



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto"

El 49% dijo que se mueve constantemente, que no puede estar quieto; mientras que el 51% dijo que no se mueve constantemente, que está quieto.

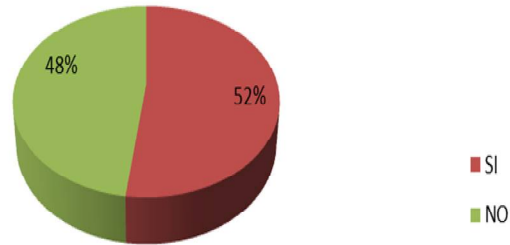
## 12.-Me muevo constantemente. No puedo estar quieto(a)



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 60% dijo que se mueve constantemente, que no puede estar quieto; mientras que el 40% dijo que no se mueve constantemente, que está quieto.

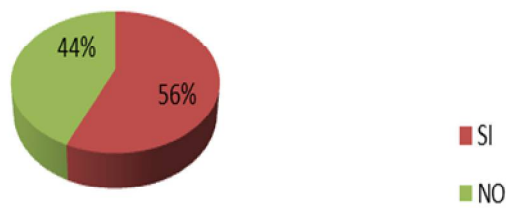
### 13.-¿Me regañan por comer muchas chucherías?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto"

Al 52% le regañan por comer muchas chucherías, mientras que al 48% de la muestra no le regañan por esta razón.

### 13.-¿Me regañan por comer muchas chucherías?

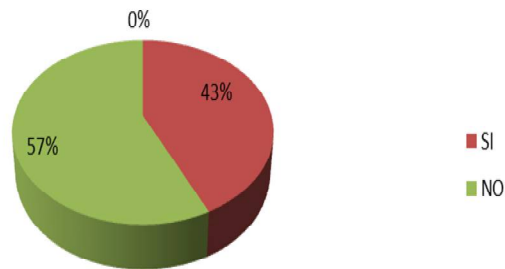


Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

Al 56% le regañan por comer muchas chucherías, mientras que al 44% de la muestra no le regañan por esta razón.



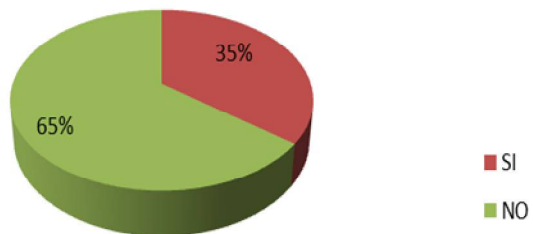
### 14.-¿Me llevan seguido al Doctor?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Al 43% lo llevan seguido al doctor, mientras que al 57% no lo llevan seguido al doctor.

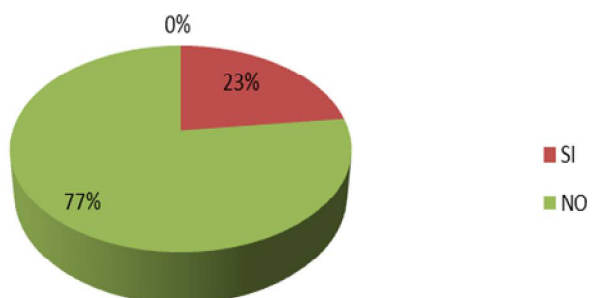
### 14.-¿Me llevan seguido al Doctor?



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

Al 35% lo llevan seguido al doctor, mientras que al 65% no lo llevan seguido al doctor.

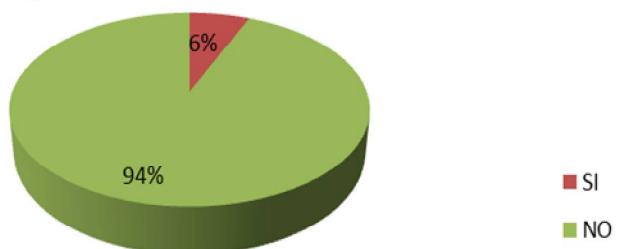
### 15.-¿Saco malas calificaciones?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 23% saca malas calificaciones, mientras que el 77% no saca malas calificaciones.

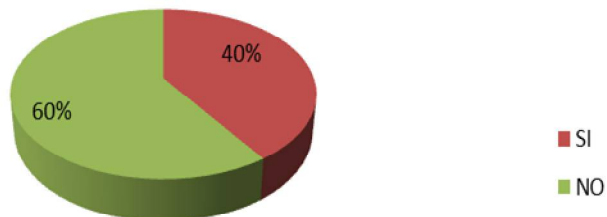
### 15.-¿Saco malas calificaciones?



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 6% saca malas calificaciones, mientras que el 94% no saca malas calificaciones.

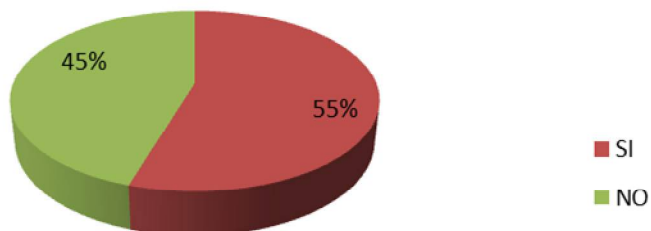
16.-¿Me han cambiado a la maestra en lo que va del año escolar?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Al 40% le han cambiado la maestra en el ciclo escolar; mientras que al 60% no se la han cambiado.

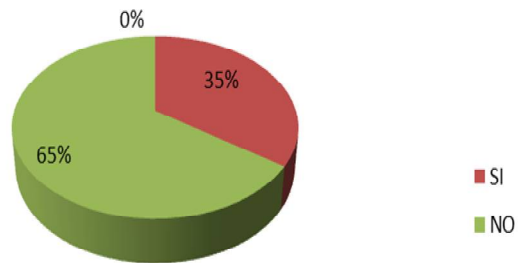
16.-¿Me han cambiado a la maestra en lo que va del año escolar?



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

Al 55% le han cambiado la maestra en el ciclo escolar; mientras que al 45% no se la han cambiado.

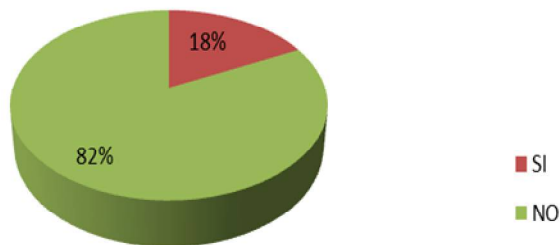
### 17.-¿Mis maestros son exigentes?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Los maestros del 35% de la muestra son exigentes y los maestros del 65% de la muestra no son exigentes.

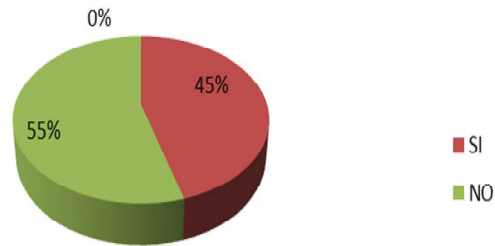
### 17.-¿Mis maestros son exigentes?



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

Los maestros del 18% de la muestra son exigentes y los maestros del 82% de la muestra no son exigentes.

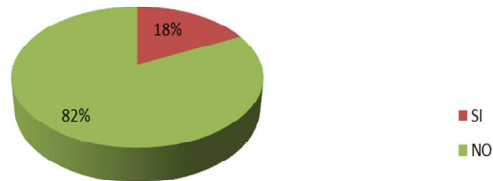
### 18.-¿En la escuela me molestan mucho?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Al 45% de la muestra los molestan mucho en la escuela, mientras que al 55% no los molestan.

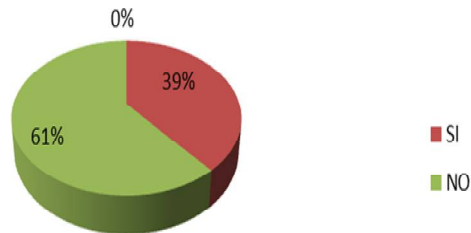
### 18.-¿En la escuela me molestan mucho?



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

Al 18% de la muestra los molestan mucho en la escuela, mientras que al 82% no los molestan.

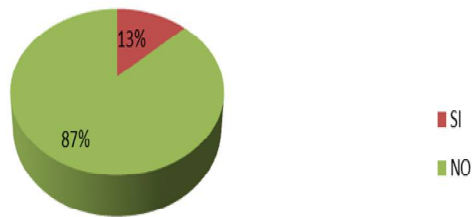
### 19.-¿Es muy difícil la tarea que me dejan?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Al 39% de la muestra les parece difícil la tarea que les dejan, mientras que al 61% no les parece difícil la tarea que les dejan.

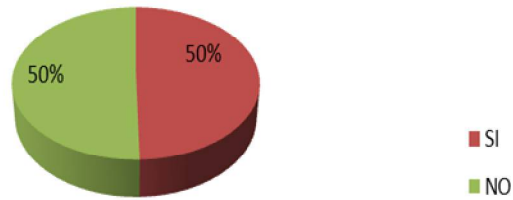
### 19.-¿Es muy difícil la tarea que me dejan?



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

Al 13% de la muestra les parece difícil la tarea que les dejan, mientras que al 87% no les parece difícil la tarea que les dejan.

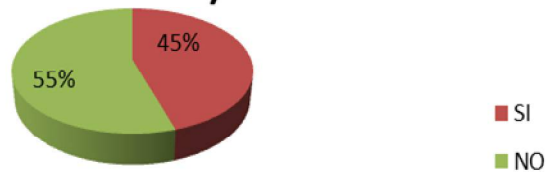
## 20.-Visito poco a mi familia(abuelos, tíos, primos atc...)



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 50% de la muestra visita poco a sus familiares, mientras que el otro 50% dice sí visitar a sus familiares.

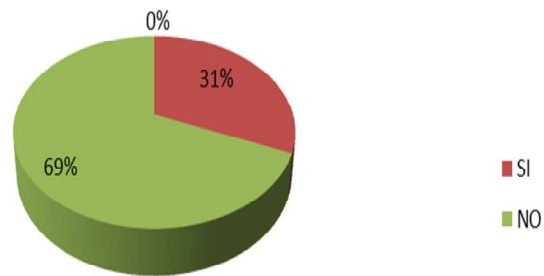
## 20.- Visito poco a mi familia(abuelos, tíos, primos etc...)



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 45% de la muestra visita poco a sus familiares, mientras que el otro 55% dice sí visitar a sus familiares.

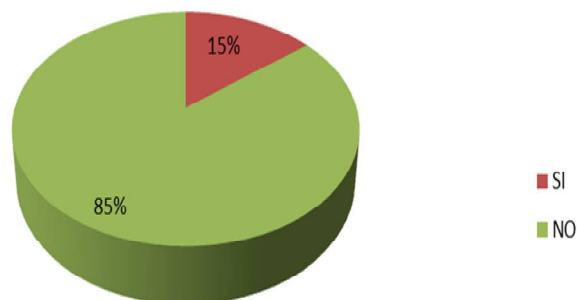
## 21.-Paso mucho tiempo solo en casa



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 31% de la muestra pasa mucho tiempo solo en su casa, mientras que el 69% no pasa mucho tiempo solo en casa.

## 21.-Paso mucho tiempo solo en casa

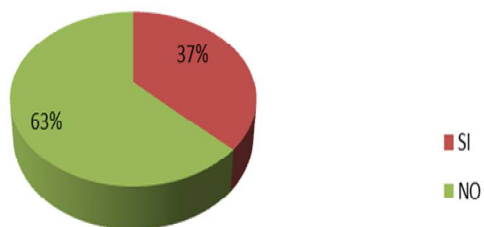


Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 15% de la muestra pasa mucho tiempo solo en su casa, mientras que el 85% no pasa mucho tiempo solo en casa.



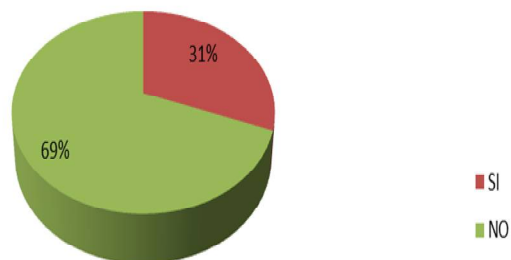
0%  
**22.-Mis papás pasan poco tiempo conmigo**



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 37% de la muestra dice que sus papás pasan poco tiempo con ellos, mientras que el 63% dice lo contrario.

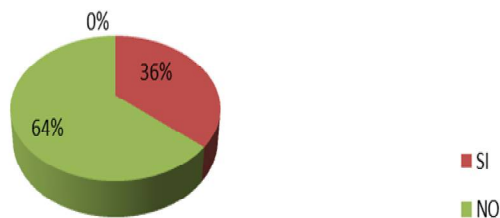
**22.-Mis papás pasan poco tiempo conmigo**



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 31% de la muestra dice que sus papás pasan poco tiempo con ellos, mientras que el 69% dice lo contrario.

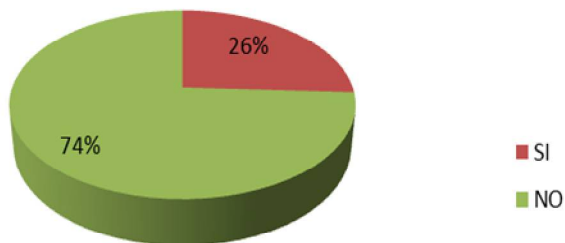
### 23.-En mi casa me ponen hacer muchas cosas



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 36% de la muestra dice que los ponen a hacer muchas cosas en sus casas, mientras que al 64% no los ponen a hacer muchas cosas en sus casas.

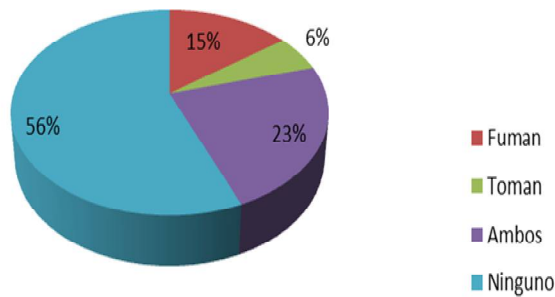
### 23.-En mi casa me ponen hacer muchas cosas



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 26% de la muestra dice que los ponen a hacer muchas cosas en sus casas, mientras que al 74% no los ponen a hacer muchas cosas en sus casas.

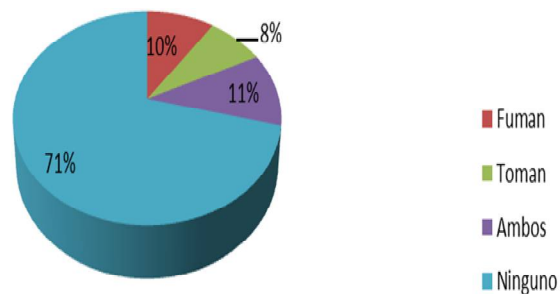
### 0% 24.-En mi casa:



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 56% de la muestra dice que en su casa no fuman ni toman, el 15% dicen que fuman, el 6% dice que toman, y el 23% dice que fuman y toman.

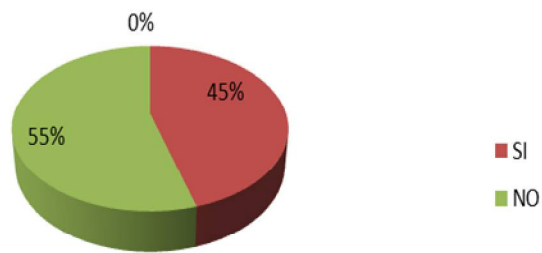
### 24.-En mi casa:



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 71% de la muestra dice que en su casa no fuman ni toman, el 10% dicen que fuman, el 8% dice que toman, y el 11% dice que fuman y toman.

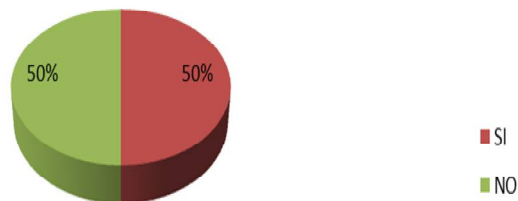
### 25.-Hay una persona(s) enferma(s) en mi familia



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 45% dice que hay una persona enferma en su familia, y el 55% dice que no hay enfermos en su familia.

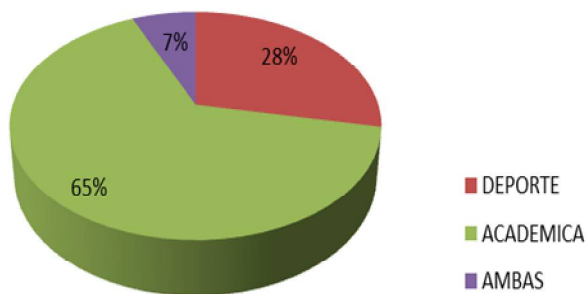
### 25.-Hay una persona(s) enferma(s) en mi familia



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 50% dice que hay una persona enferma en su familia, y el 50% dice que no hay enfermos en su familia.

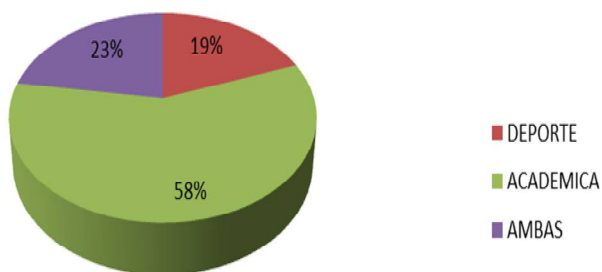
### 26.-¿Qué actividades realizas dentro de la escuela?



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

El 65% de la muestra realiza en la escuela actividades académicas, el 28% realiza deportes y el 7% dice que realiza ambas actividades.

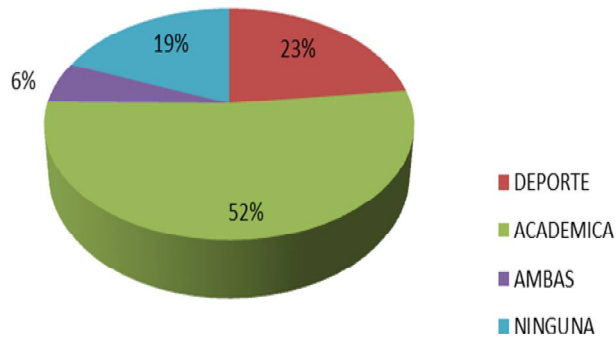
### 26.-¿Qué actividades realizas dentro de la escuela?



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

El 58% de la muestra realiza en la escuela actividades académicas, el 19% realiza deportes y el 23% dice que realiza ambas actividades.

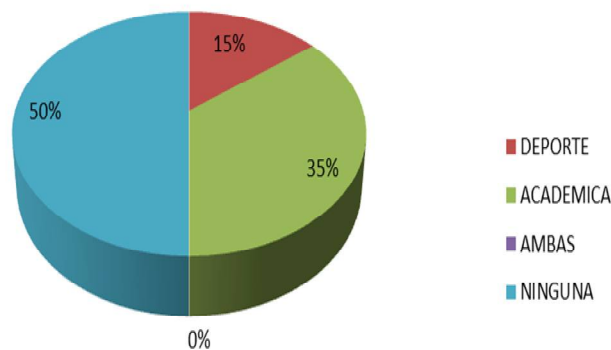
**27.-¿Cuál de las actividades que realizas en la escuela se te hace mas difícil?**



Fuente: Escuela Primaria "Felipe Carrillo Puerto" 2011

Al 52% la actividad que se le hace más difícil es la académica, al 23% se le hace más difícil el deporte, al 19% ninguna se le hace difícil y al 6% se les hacen difíciles ambas.

**27.-¿Cuál de las actividades que realizas en la escuela se te hace mas difícil?**



Fuente: Centro Educativo Hidalgo 2011

Al 35% la actividad que se le hace más difícil es la académica, al 15% se le hace más difícil el deporte, al 50% ninguna se le hace difícil.

## ***DISCUSIÓN***

---

El estrés no es exclusivo de los adultos, también lo experimentan los niños. Existen pocas investigaciones que evalúan el estrés infantil, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en adultos. Recientemente ha surgido un interés especial por el estudio de este fenómeno en niños, y en muchos casos, ha sido a partir de los datos encontrados con población adulta de los cuales se han sustraído conclusiones aplicables a la niñez (Hernández, 2001). Muchos de los estudios actuales se enfocan en evaluar: ansiedad (Briere, Johnson, Bissada, Damon, Crouch, Gil, Hanson y Ernst, 2001), depresión (Muris y Van der Hiden, 2006) y fobias (Nauta, Scholing, Rapee, Abbott, Spence y Waters, 2004). Aunque estos estudios no hablan específicamente del estrés como tal, la ansiedad (Aguilar, 1993; Muris y Van der Hiden, 2006) y la depresión, según el DSM-IV, se pueden considerar como respuestas asociadas al estrés.

A partir de que los múltiples y diversos factores que intervienen para que un niño presente estrés, encontramos que cualquiera de ellos puede ser tan influyente y al mismo tiempo detonante dentro del medio en que se desarrollan, por lo que esto se verá reflejado tanto en su actitud como en su aspecto físico, en su estado de salud, como en la interacción con los demás. Diferentes autores (Milgram, 1996; Barrio, 1997; Trianes, 1999) coinciden en señalar que las áreas en las cuales los niños pueden experimentar estrés son: la familiar, la escolar y la social. El área familiar es considerada la más importante; en ella el niño inicia con su desarrollo físico, emocional y educacional. La familia proporciona amplias y variables funciones que cubren todas las necesidades de desarrollo en los primeros años. Se sabe que la existencia de un entorno familiar afectuoso que cuide al niño y le proporcione apoyo y recursos para su desarrollo, junto con un ambiente de bajo nivel de estresores, es requisito para un crecimiento saludable. Sin embargo, la familia, inserta en un mundo social cambiante y en el que los usos, valores y condiciones socioeconómicas van transformándose con gran celeridad, experimenta cambios profundos, no sólo en su forma, sino en los roles que desempeñan sus miembros, en las relaciones que establecen entre sí y en las funciones que pueden irse cubriendo por parte de la familia como institución social (Bergeron, 1985).

Por ejemplo: los resultados obtenidos muestran que el mayor estrés en niños de la escuela pública se debe más a aspectos familiares, que académicos, esto lo podemos confirmar ya que el porcentaje obtenido mediante el instrumento aplicado fue más representativo en la evaluación de la escuela pública por lo tanto, observamos que en cuanto a la condición física, la escuela privada realiza más actividades. Esto indica que su estrés lo canalizan en estas actividades; otro punto representativo es el cambio constante de profesores ya que en los resultados se obtiene un índice elevado de estrés, demuestra que son más vulnerables a estos cambios, y esto conlleva a que la manera de trabajar de los profesores sea más exigente y con mayor frecuencia en la escuela pública con un porcentaje mayor que en la escuela privada, lo que al mismo tiempo predispone al alumno a presentar estrés.

En cuanto a la constante agresión que hay de unos compañeros a otros, en la escuela pública se duplicó el porcentaje dando como resultado 45% a 18% en la escuela pública la atención de profesores hacia los alumnos es menos personalizada que en la privada.

Cabe mencionar que otro factor sería el tipo de hábitos que hay en el entorno del niño como el fumar con un mayor índice en la escuela pública, sin embargo en la escuela privada el consumo de alcohol es mayor.

Por otro lado encontramos casos de infantes cuyos factores no son similares a los del resto de la población, entre ellos alcoholismo, aunado a responsabilidades propias de un adulto que a temprana edad se les designa, como lo es hacerse cargo de los hermanos menores a temprana edad y son de suma atención, ya que como se mencionó anteriormente, no todas las personas actuaremos de la misma manera ante el mismo factor estresante, sin embargo podrían presentarse consecuencias tan graves como la pérdida del sueño, enfermedad constante y el ansia de comer.

Encontramos que se enferman más veces en la escuela privada que en la pública a pesar de que en la pública se encontró mayor estrés y supondríamos que en esta situación hay mayor tendencia para que se enfermen.



Otro factor que en alguna de las preguntas realizadas son las pesadillas aquí se obtuvo que en la escuela pública se generó un mayor porcentaje, aunque no fue mucha la diferencia de un 4% más, se observa que esta etapa donde los niños no deberían presentarlas ya sea por el estrés u otros factores la muestra asevero presentarlo aunado a las preocupaciones por todas las actividades y responsabilidades que los padres les transmiten; los principales malestares que presentaron son cefaleas y dolor estomacal y en cuanto a su aspecto físico la mayor parte de ellos refieren no sentirse a gusto con su aspecto físico y es que en la escuela pública al no tener actividades extraescolares aumenta el índice de obesidad con esto el resultado de baja autoestima.

Un ítem relacionado con tareas nos dio como resultado que a la mayoría les ayuda hacer la tarea su mamá en ambas escuelas sin embargo a los de la escuela pública se les dificulta más, esto se debe a que los padres trabajan y al salir de la escuela tienen que esperar a que sus padres lleguen y les ayuden o que simplemente nadie lo haga con ello la mayor parte de alumnos de la escuela pública sacan bajas calificaciones, en cambio en la escuela privada se abren grupos de estudio donde les resuelven sus dudas aun mencionando que les cambian varias veces profesores en el año escolar disminuyendo malas calificaciones y las tácticas de estudio son más funcionales ya que no sienten tanta exigencia como en la escuela pública.

Para finalizar con los datos obtenidos y los resultados nos damos cuenta que el estrés está presente en la vida de los niños, que cada uno de los niños están predispuestos a un estado de presión, de una vida con factores que hacen que reaccionen con una actitud perjudicial para ellos. Cabe mencionar que como dicen los autores Lazarus y colaboradores, el estrés en niños no solamente es una reacción a un sólo estímulo sino que es un conjunto de manifestaciones que se van acumulando de manera que poco a poco van incrementando la vulnerabilidad, por lo tanto, esto nos lleva a corroborar que la cuestión familiar, la escuela y hasta el hecho de que un niño no tenga esa capacidad de adaptabilidad a un cambio le causara estrés y por lo tanto, un problema a futuro.

## ***INTERVENCIONES DE ENFERMERIA***

Enfermería es la profesión que tiene en sus manos la promoción y la prevención a la salud. Las intervenciones de Enfermería en este problema son muchas ya que puede:

- a) Dar pláticas a la comunidad, específicamente a los padres para que eviten crear en sus hogares situaciones estresantes para los niños y las niñas.
- b) Dar pláticas y consejos a los infantes para que puedan canalizar su estrés en actividades que a ellos les gusten.
- c) Detectar conductas de ansiedad o depresión en los niños e informárselo a la dirección de la escuela.
- d) Dar pláticas a los docentes para que eviten dar tareas que rebasen las competencias de los niños y las niñas.
- e) Continuar con investigaciones como ésta para profundizar en el tema.

## ***CONCLUSIONES***

---

1. Con esto podemos decir que los estudiantes de 5 a 9 años de edad de la escuela pública presentan factores diversos que son la causa que desencadena el estrés infantil y en este caso con una frecuencia más elevada los pertenecientes a la escuela pública en comparación con los alumnos de la escuela privada, sin embargo, hay una parte que también es importante resaltar, los alumnos de la escuela privada no están exentos de presentar estrés puesto que en algunos datos son mínimas las diferencia en los resultados.
2. Estos factores determinantes para presentar el estrés en base a los resultados obtenidos son las pesadillas, dificultad para realizar la tarea, sufrir de agresión por otros compañeros, alguna adicción que tenga alguno de los padres, tener un familiar enfermo, cambio de profesor, que los profesores sean muy exigentes.

3. Por último es relevante decir que el entorno familiar predispone más a los niños a presentar estrés que los demás factores, ya que el entorno familiar afecta directamente a los niños de manera que cuando hay problemas o algún déficit en la familia ellos lo van a reflejar o a canalizar en los demás factores como es en la dificultad para realizar actividades en la escuela o no poder conciliar el sueño. Por lo tanto la familia es un pilar que debemos considerar siempre que hablamos de estrés en niños.
4. Se aceptó la hipótesis de investigación que dice: “El estrés que presentan los niños y las niñas de 5 a 9 años de edad que estudian en la Escuela Primaria Pública “Felipe Carrillo” y la Privada “Centro Educativo Hidalgo” se debe a la sobrecarga escolar y a otras causas extraescolares, existiendo diferencias entre los niños que estudian en una escuela pública y los que estudian en una privada”.

## **REFERENCIAS**

---

González, J.L (2003). El estrés en la infancia. *Niños difíciles*. Madrid: Ed. J Arona. pp. 165-193.

Vega, C . González, F. y Anguiano, S (2009). Habilidades sociales y estrés infantil. México: Conducta y salud. pp. 7-13.

Fernández, A.C.y Castillo, I.L (2007). Transmisión de emociones, miedo y estrés infantil *International Journal of clínica and Health psychology*. España. Septiembre. pp 631-645.

Trianes,V. y Fernández, F.J (2009). Evaluación del estrés infantil, inventario infantil de estresores cotidianos. pp 598-603.

Corraliza, J. A. y Collazo, S. (2011). “La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil”. *Psicothema*, Vol. 23, nº 2, pp. 221-226.

Cova, F. Valdivia M. y Maganto C. (2005). “Diferencias de género en psicopatología en la niñez: Hipótesis explicativas”, *Revista Chilena de Pediatría (Formato electrónico)*, vol. 76, n. 4, pp 418-424.

Trujillo,C. (2010), El universal. El estrés infantil y sus factores. Disponible en: <http://planoinformativo.com/sanluis/id/79467> . Recuperado en Julio de 2012. *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana 2011-2012.*

## ANEXOS

---

### ANEXO 1

#### PERMISO DIRIGIDO A DIRECCIÓN



**Universidad Nacional Autónoma de México.  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala.**



C. Ivonne Cabrera Ochoa

Por medio de la presente le solicitamos el permiso para realizar un trabajo de investigación en la escuela primaria “Felipe Carrillo Puerto” sobre los **FACTORES ESTRESANTES EN EL INFANTE DE 6 A 9 AÑOS**. Se realizará una prueba piloto con un grupo de cada grado (1°, 2°, 3° y 4°) con el objetivo de identificar y analizar los factores que se detecten. Los días Martes 20 y Miércoles 21 de septiembre de 2011 en el Horario de 8:00 A.M. a 12:30 P.M.

Contando con su colaboración le agradecemos su amable atención.

ATTE: Dr. Juan Pineda Olvera

Jefe de la Carrera de Enfermería de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

## ANEXO 2

### PERMISO DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA



**Universidad Nacional Autónoma de México.  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala.**



Sr. (a) Padre de familia se le comunica que se realizará un proyecto de investigación por las estudiantes de la Lic. En Enfermería que se llevará a cabo dentro de las instalaciones del “Colegio Hidalgo”, enfocado a los primeros 4 años de primaria con el objetivo de identificar factores que intervienen en el desarrollo del escolar.

Por lo anterior pedimos de su autorización para la aplicación de un cuestionario a su hijo.

Agradecemos su apoyo que será en beneficio del crecimiento y desarrollo sano de su hijo(a).

Firma del padre o tutor.

-----

Atentamente:

Alumnas de Licenciatura en Enfermería

## ANEXO 3

### PRUEBA PILOTO



Universidad Nacional Autónoma de México.  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala.



**Hola:** Estamos realizando un trabajo sobre el estrés en niños y tú puedes ayudarnos a hacerlo, por lo que te pedimos que contestes el presente cuestionario; el que nos ayudará mucho con nuestro trabajo, **muchas gracias** por tu colaboración. Todos los datos son confidenciales.

#### Datos generales.

Nombre \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_ Escuela \_\_\_\_\_

Marca con una "X" la respuesta que consideres correcta.

Vives con: Tus papás Sí ( ) No ( )  
Tu mamá Sí ( ) No ( )  
Tu papá Sí ( ) No ( )  
Tus abuelitos Sí ( ) No ( )  
Algún otro familiar Sí ( ) No ( ) ¿Cuál familiar? \_\_\_\_\_  
Otro ¿cuál? \_\_\_\_\_

1. Desde que vengo a la escuela me he enfermado varias veces.  
Sí ( ) No ( )  
¿Cuántas veces? \_\_\_\_\_
2. Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, diarrea).  
Dolor de cabeza ( )  
Náuseas ( )  
Diarrea ( )  
Otro ( )  
¿Qué sientes? \_\_\_\_\_
3. Cuando me sirven de comer me lo termino todo.  
Sí ( ) No ( )
4. Tengo pesadillas.  
Sí ( ) No ( )
5. Realizo otra actividad después de ir a la escuela.

- Sí ( )      No ( )
6. Me gusta cómo me veo.  
Sí ( )      No ( )
7. Me cuesta trabajo hacer la tarea.  
Sí ( )      No ( )
8. Me canso muy fácil.  
Sí ( )      No ( )
9. Me muevo constantemente. No puedo estar quieto (a).  
Sí ( )      No ( )
10. Me regañan por comer muchas chucherías.  
Sí ( )      No ( )
11. Me llevan seguido al doctor.  
Sí ( )      No ( )
12. Saco malas calificaciones.  
Sí ( )      No ( )
13. Me han cambiado a la maestra en lo que va del ciclo escolar.  
Sí ( )      No ( )
14. Mis maestros son exigentes.  
Sí ( )      No ( )
15. Participo en varias actividades después de ir a la escuela.  
Sí ( )      No ( )
16. En la escuela me molestan mucho.  
Sí ( )      No ( )
17. Es muy difícil la tarea que me dejan.  
Sí ( )      No ( )
18. Visito poco a mi familia (abuelos, tíos, primos, etc.).  
Sí ( )      No ( )
19. Paso mucho tiempo solo en casa.  
Sí ( )      No ( )
20. Mis papás pasan poco tiempo conmigo.  
Sí ( )      No ( )
21. En mi casa me ponen a hacer muchas cosas.  
Sí ( )      No ( )



22. En mi casa:

Fuman ( )

Toman ( )

23. Hay una(s) persona(s) enferma(s) en mi familia:

Sí ( )      No ( )

24. ¿Qué actividades realizas?

25. ¿Cuál sientes que es más difícil?



Universidad Nacional Autónoma de México.

Facultad de Estudios Superiores Iztacala.



## ANEXO 4



Hola: Estamos realizando un trabajo sobre el estrés en niños y tú puedes ayudarnos a hacerlo, por lo que te pedimos que contestes el presente cuestionario; el que nos ayudará mucho con nuestro trabajo, **MUCHAS GRACIAS!!** por tu colaboración. Todos los datos son confidenciales.

Datos generales.

Nombre \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_ Escuela \_\_\_\_\_

Marca con una "X" la respuesta que consideres correcta.

1.- ¿Con quién vives?: \_\_\_\_\_

2. Desde que vengo a la escuela me he enfermado varias veces.

Sí ( ) No ( )

3. Cuantas veces desde que vienes a la escuela te has enfermado

( ) 1-3 veces ( ) 4-7 veces ( ) mas de 8 veces

4. Con frecuencia me siento mal

Si ( )

No ( )

¿Qué sientes? \_\_\_\_\_

5. Cuando me sirven de comer me lo termino todo.

Sí ( ) No ( ) A veces ( )

6. Tengo pesadillas.

Sí ( ) No ( )

7. Realizo otra actividad después de ir a la escuela.

Sí ( ) No ( )

8. Me gusta cómo me veo.

Sí ( )      No ( )

9. Me cuesta trabajo hacer la tarea.

Sí ( )      No ( )

10. ¿Quién te ayuda a hacer la tarea? \_\_\_\_\_

11. Me canso muy fácil.

Sí ( )      No ( )

12. Me muevo constantemente. No puedo estar quieto (a).

Sí ( )      No ( )

13. Me regañan por comer muchas chucherías.

Sí ( )      No ( )

14. Me llevan seguido al doctor.

Sí ( )      No ( )

15. Saco malas calificaciones.

Sí ( )      No ( )

16. Me han cambiado a la maestra en lo que va del año escolar.

Sí ( )      No ( )

17. Mis maestros son exigentes.

Sí ( )      No ( )

18. En la escuela me molestan mucho.

Sí ( )      No ( )

19. Es muy difícil la tarea que me dejan.

Sí ( )      No ( )

20. Visito poco a mi familia (abuelos, tíos, primos, etc.).

Sí ( )      No ( )

21. Paso mucho tiempo solo en casa.

Sí ( )      No ( )

22. Mis papás pasan poco tiempo conmigo.

Sí ( )      No ( )

23. En mi casa me ponen a hacer muchas cosas.

Sí ( )      No ( )

24. En mi casa:

Fuman ( )

Toman ( )

Ambos ( )

Ninguno ( )

25. Hay una(s) persona(s) enferma(s) en mi familia:

Sí ( )      No ( )

26. ¿Qué actividades realizas dentro de la escuela?

27. ¿Cuál de las actividades que realizas en la escuela se te hace mas difícil?